

# تمارين رياضية للسعادة الزوجية

بواسطة الانقباض العضلي الساكن والمتحرك

د • ادوارد اورلي

تمارين خاصة ومتطورة لتنمية العضلات المتعلقة مباشرة  
بالاعضاء التناسلية لكل من الرجل والمرأة للوصول الى اعلى وأقصى  
درجة من التوافق لتحقيق السعادة الزوجية الهادئة •

جمع وترجمة واعداد

المهندس محمود يوسف

اهداءات ٢٠٠٢

١/ حسين كامل السيد بك قصص

الاستشرية

# تمارين للسعادة الزوجية

د . ادوارد اوري  
بواسطة الانقباض العضلي  
الساكن و المتحرك

جمع وترجمة واعداد  
المهندس  
محمود يوسف

كتب عربي  
( اهداء )  
G. ZILBERMAN ALEXANDRIA  
مكتبة زيلبرمان

رقم التسجيل ٩٥٤



( ج )

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وصل اللهم على سيدنا محمد النبي الامى وعلى

آله وصحبه وسلم .

اهــــــــــــــــــداه

الى كل زوج وزوجة الى كل شاب وشابة مقبلين على الزواج  
( اهدى هذا الكتاب لعله بما يحويه من ثقافة جنسية متطورة ان  
يساعدهم على حياه تتوجها الصحة ويشبعها الحب والسعادة .

المهندس

محمود يوسف



تمارين للسعادة الزوجية

بواسطة الانقباض العضلى

السكن و المتحرك

تمارين خاصة ومتطورة لتنمية العضلات المتعلقة بمباشرة الاعضاء  
التناسلية لكلى من الرجل والمرأة .

للوصول الى اعلى واقصى درجة من التوافق الجنى لتحقيق  
السعادة الزوجية الهائلة .

اقره وراجعه نخبة من الاساتذة الاطباء المتخصصين واساتذته التربية  
الرياضية .

جميع وترجمة واعداد

مهندس

محمود يوسف





## الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٧	١ - الدافع الجنسي ورومته .
١٢	٢ - فقدان اللياقة البدنية والجنسية في المجتمع الحديث .
٢٣	٣ - الى اين تتغير العلاقات الجنسية .
٣٦	٤ - نصائح مفيدة للتمارين .
٤٦	٥ - تمارين للتسخين والمرونة .
٦٧	٦ - اهمية دفع الحوض للحياة الجنسية .
١٣٣	٧ - زيادة المتعة الجنسية من طريق عصر الالية .
١٥٣	٨ - تجديد فاعلية الفخذ في النشاط الجنسي .
١٨٧	٩ - وسط مترهل يدمر حياتك الجنسية .
٢١٠	١٠ - تمارين خاصة لاعطاء كفاءة جنسية عالية .



# بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الكتاب :

« ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة » .

« صدق الله العظيم »

صدقنا ربنا وبلغ رسوله الكريم ونحن على ذلك من الشاهدين  
والشاكرين .

## ويعد

نحنا أن التقديم بآية من كتاب الله لهو خير وبركة .

أردنا أن نلفت انتباهك إليها القاري الكريم إلى أن الأمر جد غاية الجد ... وليس هو بالهزل . فلعلك عندما تمسك بهذا الكتاب لأول وهلة أو عندما تقرأ عنوانه أو محتوياته تذهب بك الطنون بعيدا ، وتحذرك نفسك بأن هذا الكتاب لا وزن له وقد استخدمت فيه اللفظ مؤثرة ، أو عناوين رنقة ، لفرض ما ... ولكن الأمر نوق هذا ولخطورته وأهميته كان هذا الجهد المتواضع .

نهلهم معي إليها القاري الكريم بكل العناية والاهتمام إلى كتابنا هذا أن كنت تبحث عن اللياقة وحسن الأداء ..

من أجل استقرار أفضل وحياه سعيدة هائلة .



تهيئـ :

بسم الله الرحمن الرحيم

« وإذا قال ربك للملائكة ائني جاعل في الأرض خليفة » سورة البقرة الآية ( ٢٠ ) .

ارادت حكمة الله عز وجل ان يجعل الانسان خليفة في الأرض يحبرها ويحقق فيها ما اراد الله له ان يتحقق ومن هنا كتبت الخلافة .

والجنس البشرى يقول منذ ان هبط سيدنا آدم عليه السلام الى الأرض ليحقق ارادة الله الى يومنا هذا . والانسان في توالده وتكفره تحمل أجيله هذه الرسالة جيلا بعد جيل .

وان الدافع الجنسي قد اوجده الله في كل انسان لينم هذا التكاثر وتتحقق الخلافة ... الى ان يرث الله الأرض وما عليها وقد أحل الله الزواج للانسان كي يشبع هذا الدافع الجنسي ويتم عملية التكاثر والانجاب .

ولا شك ان الأبناء يرثون من آبائهم تعادات والتقاليد والمثل ولذلك فان الزواج السعيد هو نواة الأسرة السعيدة التي يتكون فيها المجتمع القوي .

ومنذ سنوات كثيرة بخل العلماء والمحللون النفسيون جهودا جبارة من اجل وضع الأسس التي يمكن بواسطتها الوصول الى تلك الغاية ولأسوء الحظ فان هناك قوى تعمل دائما على تقييد العلاقة الحميمة بين الرجل وزوجته فتنقلب الحب الى كراهية وتفسد السعادة وتهدد الزواج وتفتت وحدة الأسرة وقد اوضحت الإحصاءات ان بعض هذه الزوجات تنمثر وتنتهي بالطلاق .

الطلاق النفسي :

هناك زيادة في عدد حالات الطلاق النفسي حيث يعيش الأزواج تحت سقف واحد ولكلهم في نفس الوقت منفصلون تنلوا في كل الأمور المهمة

وفي كثير من الأحيان فإن الجو النفسي لمثل هذا البيت له تأثير ضار على كل أفراد الأسرة وخاصة الأطفال أكثر من الانفصال النهائي . والحقيقة أن الفشل الجنسي أو عدم الانسجام الجنسي هو من أهم الأسباب التي تؤدي إلى زواج غير مستقر وغير سعيد .

وهذا الكتاب ليس استعراضاً أو تكراراً أو تصنيفاً لموضوع أو موضوعات تناولتها كتب أخرى .

ولا يهدف إلى الأجابة عن كل سؤال في الحب ولكنه كتاب جديد بكل ماحمله هذه الكلمة من معنى فهو يقدم حلولاً جديدة لبعض المشاكل الأساسية التي تؤدي إلى عدم الانسجام الجنسي كما أنه يركز على منطقة حيوية في الجسم لم يكتب عنها إلا القليل وغابت عن معظم الباحثين والمؤلفين على الرغم من أهميتها .

في هذا الكتاب يتناول الجانب العصبي - العضلي والحركي الديناميكي للجنس مع التركيز على الأعمال الفسيولوجية حيث أنها أساسية للموالم الذهنية والعصبية والنفسية . وهو يؤكد على التأثير المهم للجسم على العقل « جسماني - نفسي » أكثر من تأثير العقل على الجسم « نفسي - جسماني » .

وهو ينظر إلى الإنسان كوحدة يتفاعل فيها العقل مع الجسم في علاقة ديناميكية ونحن لا نقصد هذا الكتاب لعلاج ولكن كمساعد مفيد للزواج وكوقاية لعدم الانسجام للمقبلين على الزواج وللكتاب هدف واحد وهو مساعدتك وزوجتك للتمتع بحياة زوجية كلها سعادة .

وهو كتاب على وسهل للفهم والتطبيق كما أنه عقلى وحسى ويعطيك برنامجاً خاصاً وبركراً يتدرج معك خطوة بخطوة كي تصل إلى الغاية المنشودة وتصبح شريكاً جيداً ذهنياً وجسمانياً .  
ومن الحكمة :

\* العلم بدون عمل عاطل . \* والعمل بدون علم باطل .

فهذا الكتاب يعطيك الخطة وعليك التطبيق .

## الفصل الأول

الدافع الجنسي ورؤيته





## الفصل الأول

### الدافع الجنسي وروعته :

برغم أن عملية التزاوج بين الرجل والمرأة لها حكم عديدة وأهداف سلبية فهي التي تضمن استمرار الجنس البشري بأكمله إلا أن الله تعالى جعلها عملية ممتعة وبث فيها كل السكون والراحة الحسية والنفسية . وكم لله من لطائف ومميزات تستحق التوقف والتأمل ولعل من أهمها معجزة التكاثر وهذا الدافع القوي للتوالد .

فالدافع الجنسي بداخلك مرتبط ارتباطا وثيقا برغبتك في الحياة ، بل وبكل شيء تفعله من الطفولة حتى الشيخوخة وله تأثيره على أفكارك وأعمالك حيث تفرز غددك الجنسية افرازات تؤثر على جميع الغدد الداخلية بما فيها الغدد الحيوية مثل البنكرياس والغدة الدرقية والكظرية والتكاثرية .

وغريزتك الجنسية تؤثر على جهازك العصبي والدورة الدموية والتنفس ، وجهازك الهضمي والخراجي وعلى عضلاتك وغددك الصماء بل حتى على جهازك التناسلي نفسه ، وهي لا يمكن أن تكون إلا كذلك حيث إن الفساد التناسلي تصب افرازاتها الداخلية في الدم مباشرة . هذا الدم الذي يتخلل كل خلية ونسيج وعضو وجهاز والتي يتكون الجسم منها جميعا .

ولهذا فمن المستحيل أن تنمّل غريزتك الجنسية عن حبك لأنها جزء مورث منذ الولادة وحتى الموت ولها تأثيرها في أي تفكير أو أحاسيس أو عمل تقوم به .

### الفريزة الجنسية والسلوك الجنسي :

الفريزة الجنسية أمر فطري لودعه الله النفس البشرية فهي لا تتطلب تعلّما فانت لا تستطيع أن تنكر رغبتك الجنسية كما أنك لا تستطيع أنكار رغبتك في الأكل إذا كنت جائعا .

أما السلوك الجنسي فنجدّه في الحيوان يتم بطريقة فريزية لا تحتاج إلى تعليم لكنه في الإنسان نجده يتكيف إلى حد كبير بالخبرة والتعلّم

بالإضافة الى هذا فان الظروف النفسية لها اثر كبير نتيجة للتفسير الذهني والمعنوي وهذا ما لا يوجد في عالم الحيوان .

وقديما في المجتمعات البدائية كان الشباب عند بلوغه مرحلة النضج الجنسي يعتبر في نظر المجتمع مستعدا للتزاوج فيجد لهم بذلك مخرجا طبيعيا لاحتياجاتهم الجنسية فلم يكن هناك اى قيود او تحفظات مما سمح بالتزاوج الجنسي الى اقصى حد يستطيعه الطرفان فكان التزاوج الجنسي اجابة بسيطة غير معقدة لاحتياج بيولوجي انساني .

اما في المجتمعات الحديثة فقد اصبح الأمر اكثر تعقيدا واصبح الشباب في حلجة الى وقت طويل كي يعد نفسه لتقبل المسؤولية مما ادى الى تأخر الزواج كثيرا عن مرحلة بلوغ الفتى والفتاة قمة النضج الجنسي وبالتالي فقد ادى هذا الى الانحراف الذي يتناق مع تعليم ديننا الحنيف .

والفرصة الجنسية شيء ثبت لا يمكن ابدته او التخلص منه واذا تم توجيهها بطريقة خاطئة فلانه يمكن السيطرة عليها .

### المعالجة النفسية :

يحاول الاخصائيون النفسيون في عملهم اليومى تقويم السلوك الجنسي الخاطئ عن طريق الناحية النفسية ولكن هذا شيء طويل ومكلف في حين ان التغيير ياتي في داخل المريض نفسه وليس من المحلل النفسى الذى يعمل كمرشد يساعد المريض ليرى نفسه على حقيقتها وهذه المعالجة تعرف بالمعالجة النفسية الجسمية اى بتأثير العقل على الجسم .

اما معالجتنا في كتابنا هذا ستكون بطريقة مختلفة تماما وهى طريقة جسمية اى بتأثير الجسم على العقل او بتعبير آخر جسمية نفسية .

### المعالجة الجسمية النفسية :

هناك نظرية قديمة تقول ( اننا لا نرتعش لاننا خائفون ولكننا خائفون لاننا نرتعش ) .

بمعنى ان الجانب العضوى الحركى ( الرعشة ) له تأثيره على الناحية النفسية ( الاحساس بالخوف ) فالمعقل والجسم وحده لا يتصل ولا يستطيع ان يوجد أحدهما بدون الآخر فالأفكار تظهر للوجود خلال وسط حركى والفواصل بين الجسم والمعقل فواصل نظرية . والتزواج الجنسى عمل جسمائى يتم بواسطة اعضاء من الجسم ويقوة عضلاتها .

وبالطبع فانه لا يمكن انكار العوامل الذهنية والعاطفية والنفسية وتأثيرها المعروف .

ولكننا فى هذا الكتاب نتناول فقط الجانب الجسمائى لاننا نحسنه ونراه ولنا قدرتنا على تمييزه والتحكم فيه بعون الله .

وبناء عليه فاننا نجد أن مثلت من الكتب قد كتبت بواسطة المتخصصين لعلاج المشاكل الجنسية عن طريق الناحية النفسية .

وهذا هو الكتاب الأول الذى يعالجها عن طريق الجانب الجسمائى .



## الفصل الثاني

فقدان اللياقة البدنية والجنسية في المجتمع الحديث



## الفصل الثاني

### التدهور الجسماني للإنسان :

لقد سرقت الاتومليكية والميكة من صحتنا القوة والمرونة والرشاقة وقوة الاحتمال والانسجام العضبي والعضلي ولم يكن هناك على مر التاريخ مثل هذه الحاجة الى اللياقة الجسمانية والتي تزداد مع اختراع كل آلة جديدة لتوفر لنا العمل .

والآلة حلت مكان عضلات الإنسان ، فالطائرة والقطار والسيارة والسلامة المحركة جعلت الأرجل تقريبا غير مستعملة ونحن نتدهور بسرعة الى جيل من الأضرار الكهربائية نعلم ساعفت عملنا نقضيها جالسين أو سائتين أو ملاحظين أو منشغلين بأعمال تنسم كلها ونحن جلوس .

والعلم والتكنولوجيا الحديثة قدما لنا أعلى مستوى من المعيشة تحقق على مر الزمان .

ونحن نستطيع ان نفخر بتقدمنا الرائع وامتلاكنا الثمر محدود للاشياء ولكن في الوقت نفسه فإن هذا التقدم التكنولوجي والذي اعطانا الكثير من الاشياء الجميلة في الحياة يحمل في طياته أيضا بنور تدميرنا .

فنحن مخلوقات بشرية ( حية ) مخلوقين من بلايين الخلايا ( الحية ) والتي تميزت الى عديد من الأنسجة والأعضاء والأجهزة ( الحية ) نحن مخلوقات ( عاملة ) كما اننا مخلوقات ( مفكرة ) نحن نمطك العضلات كما نمطك ( المعقول ) نحن مخلوقات متحركة . عضلاتنا هي التي مكنتنا من عمل الآلة التي حلت الآن مكان العضلات .

نحن في عصر التفكير ولكن العقل يصبح عديم الفائدة بدون العضلات وقد أجريت أبحاث لكي تثبت ان خنزير البحر يكبر بمخه النسبي أكثر ذكاء من الإنسان فلو كان هذا صحيحا فإن خنزير البحر لن يستطيع تحقيق مثل هذا التقدم العلمي للإنسان لان جسمه الذي ينقسم الأرجل واليدين لا يساعده على ترجمة افكاره الى اعمال . لكن الجسم والعضلات هي التي تترجم الافكار الى اعمال والإنسان لا يتفوق على المخلوقات الأخرى ( بعقله فقط بل بعضلاته أيضا ) .

ومع تدهور العضلات، يتدهور هذا التقوى المطلق أيضا . فكل لحظة فإذا أنت تستطيع أن تفعل بمثلك نفسه الذي تفعله الآن ولو غرضا ( وتوقع داخل جسم ثعبان ) . فبدون وسائل الاتصال وبدون قوة العضلات وبدون الإيدى والأرجل التي يحركها المخ ستصبح عديم الجنوى عديم الانتاج مثل الثعبان مهما كان مقلد المتفوق .

والتمايز الرياضي ضرورية جدا للحفاظ على ( الآلة الحية ) التي توجد بداخلك لتجعلها في أحسن حالات العمل .

بالإضافة لذلك، تزداد كفاءة بالاستعمال وتدهور بعدم الاستعمال ونقص النشاط والحركة يؤدي إلى ضهور العضلات والتي ينعكس في صور فقد أنسجة العضلة وناسكتها وزيادة ترهلها . فالعضلات الغير مستعملة تصلب دائما بفقدان مظهر القوة والرونة والقدرة على المزونة والإنسجام والاحتفال العصبى ( العضلى ) وانت تحتاج إلى تمارين رياضية منتظمة ومنظمة للحفاظ على صحة ومرونة وكفاءة كل عضلة في جسمك كما تحتاج إلى تمارين منتظمة ومخططة للحفاظ على كفاءة وصحة اعضاءك الداخلية الحيوية .

وفي الحقيقة فإن كل خلية ونسيج وعضو وجهاز بالجسم يمكن ان يستفيد ويزداد كفاءة بالتمارين النطية والمستمرة ولكننا في هذا الكتاب سنركز على تمارين معينة لتحسين العضلات التي لها دور مباشر في عملية التزاوج الجنسي .

### التزاوج الجنسي عمل جسماني

التزاوج الجنسي هو عمل جسماني يشمل حركات منسجمة لعضلات الزوجين . صحيح ان هناك عنصر ذهني وعاطفي ولكن ( الاتصاد ) او ( الانتماء ) نفسه عمل جسماني وكل الحركات التي تحدث هي بالتحديد حركات عضلية . فبدون العضلات لن يكون هناك حركة وبدون الحركة لن يكون هناك تزاوج جنسى .

وعلميا فإن العضلات التي تستعمل أثناء التزاوج الجنسي تستخدم أيضا في حركات جسمانية أخرى ولهذا فإن التدهور لهذه العضلات من قلة استخدامها نتيجة للاutomatisme والميكة . له تأثيره السلبي الكبير على استخدامها لاتبام عملية التزاوج الجنسي .



### الحياة الحديثة خلقت الكسل الجنسي :

العضلات الغير مستعملة تفقد قوتها ونشاطها و مرونتها ورشاقتهها وقوة احتماها وقدرتها على الحركة وتكيفها العضوى العصبى . وقد أثبتت اختبارات اللياقة البدنية والتي تمت على الآف الأفراد بطريقة تالطمة ان الحياة الهلثة الراكدة تسبب فقدان القدرة على الحركة كما تسبب تدهورا فى جميع خواص العضلات . والاهتمام المالى الآن بلياقة شبابنا هو نتيجة انعكاس لهذه الاستنتاجات .

وقد اتضح من احدى الدراسات التى جرت على مجتمع حضارى صحى ان الاعداد اكثر لياقة بدنية من اخفادهم قوى العشر سنوات . والحضارة المعاصر تقلل تدريجيا من كملاعتنا كمارسين للجنس وذلك بتقليل قدرتنا الجسميية اثناء ممارسة الجنس وكثير من الرجال والنساء يشكون آلام الظهر ويأتى على قمة الاسباب المؤدية الى ذلك وضع الجسم الخاطيء وللاحتفاظ بوضعه فى حالة صحيحة يتطلب عضلات قوية فعالة منسجمة خاصة فى الجزء الاسفل من الظهر . والعضلات والاربطة المتعلقة بها اذا لم تستعمل تقل فى الطول وتفقد مرونتها وتؤدى الى اوضاع غير متوازنة لاجزاء الجسم وكثير من الآلم وضعف العضلات وتبيسها يؤدى الى مشكل بالظهر اكثر من بقية الاسباب الأخرى مجتمعة . ولكن كيف يكون الزوج او الزوجة شريك جنسى جيد وهو يعانى من ( ظهر مريض ) وضعف من كثرة الجلوس ونقص التمارين ؟ ايضا فقه من الصعب ان تكمل عملية التزاوج الجنسى بشكل مرضى بظهر ينقصه قوة العضلات والمرونة والاهتمام .

ومن المشكل الحديثة التى ادت الى ضعف كماءات الكثيرين من الأزواج والزوجات منع **الاكل الكثير** و**التمارين القليلة** زاد متوسط الوزن للرجل ومن سوء الحظ ان هذه الزيادة تتجمع أولا فى منطقة البطن فتساعد على اوضاع الجسم الغير صحيحة وعدم مرونة الجزء الأوسط من الجسم وترهل عضلات البطن وارتخاء المعدة وضعف عضلات الظهر . والوزن الزائد فى مقبلة الجسم يشده للامام ويكرد فعل فئلك تميل بالجسم للخلف وهكذا تقع عضلات الظهر تحت شد ثابت فيقل طولها وبالتالي تقل بدى الحركة التى تعمل خلالها فينتج الشد المؤلم للعضلات عند تعرضها لمجهود زائد او قليل .

والتمارين تساعد فى علاج ومنع هذه الاوضاع الغير مرغوبة والتى تؤدى الى الكسل الجنسى .

### الاجسام المترهلة لا تشبعنا جنسياً :-

بالرغم من التدهور العضلي للانسان - ويسببه ايضا - فاننا نعجب بالبنية السلية الثابتة الجذابة اكثر من أى وقت مضى وقد يكون هذا بطريقة لا شعورية للوضول الى شيء نحن نعرف في قرارة انفسنا اننا فقدناه وهو ايضا يفسر الازدياد الكبير في مشاهدى الرياضة ففى الاجسام السلية والحركات المختلفة للرياضيين نشبع احتياج داخلى لنا لموهبة قديمة (مازالت حية) وقد فعل الرومان مثل هذا من قبل وهم في قمة تقدمهم فجاءهم الدمار من انفسهم من الترف والبذخ عندما استغنوا عن عضلاتهم

والرجل لن يكون جذابا للمرأة اذا كان مترهلا وجسمه غير متناسق وهذا صحيح ايضا بالنسبة للمرأة . ولذا كان قليل من الرجال يقبلون على الزواج من مثل هذه المرأة فانه لسوء الحظ نجد ان كثيرا من الزوجات يفقدن جاذبيتهم بعد الزواج لعدم التمارين ونفس الحقيقة ايضا تنطبق على الرجل فمعظم الرجال يتركون انفسهم بعد الزواج يكلون كثيرا ويشربون كثيرا ويمارسون التمارين قليلا جدا . . . ان مارسوها .

وتخيلنا عن الجنس والحب قد تكونت لدينا بواسطة الكتب التى نقرأها والجرائد والراديو والتلفزيون وبواسطة كل وسائل الاتصال الأخرى . وكل من الرجل والمرأة يحاول جاهدا ان يحاكي هذه الصور حتى يكون جذابا للجنس الآخر . ونحن نفعل ذلك عن طريق الملابس التى نلبسها او معجون الاسنان او الروائح التى نستعملها حتى الميمنة التى نركبها والنشاط الاجتماعى الذى نمارسه عن طريق مظهرنا عموما . والى حد كبير نحن لا نستطيع ان نسلك غير هذا السلوك لأن هذه الاتجاهات والصورة تخلق لنا . . ويحافظ عليها ضغوط اجتماعية ونفسية مختلفة .

وهكذا فان كلا منا مضطر لأن يتאים هذه الصورة النموجية ( للحب والجنس ) لدى الطرف الآخر . فنحن نستطيع ان نخلق عيوننا او ننأى بأجسادنا بعيدا أثناء علاقتنا اللتصية ولكن لا نستطيع ان نمحو الصورة الذهنية والحسية لجسم غير مرغوب فيه والتمارين المنتظمة والمنظمة تساعد كل بنا على ان يحصل على جسم متناسق كله حيوية . وان يحافظ عليه .

### امتلاك قلب ( قسوى ) :

لقد زادت الشكوى من الجهاز الدورى فى السنوات الأخيرة زيادة هائلة . وقد أودى دكتور بول ديورلى — وهو من أكبر أخصائى القلب فى العالم — ذلك الى الاتوماتيكية والحياه الناعمة وزيادة الأكل وقلة التمارين وعليه فان للتمارين تأثير مفيد ولحظى على الدورة الدموية حيث يساعد على منع تجلط الدم ويحفظ القلب فى حالة جيدة وهذا التأثير حيوى لسلامة الصحة مثل الطعام والنوم وقد قيل ان اللياقة البدنية هى الوسيلة المؤثرة لمحاربة امراض الشيخوخة والقلب القوى الصحى مع الجهاز الدورى الكفاء مهمين لعملية التزاوج الجنسى بالضبط مثل اهميتهم لرياضى اوليمبى — يجرى سباق ٤٠٠ متر وقد اتضح هذا بصورة مذهلة من الاختبارات التى اجريت لدراسة المجهود الفسيولوجى اثناء عملية التزاوج الجنسى فقد زاد نبض الطرفين .

تيسر بواسطة اجهزة علمية — من ٧٠ الى ١٩٢ فى الدقيقة كما نضاعت معدل التنفس الى ثلاث مرات مماثلة لما يحدث فى اصعب المحاولات الرياضية عنفا .

واذا لم يكن هناك مدرب يسمح لرياضى غير مدرب جيدا ان يشترك فى مثل هذه المسابقات الشاقة فان بلايين من متمرنين يمارسونه مرات ومرات غير عابئين بما يصيبهم من تدهور مستمر ومتزايد ولهذا فان التمارين الرياضية والمتخصصة مهمة جدا لاكمال التزاوج الجنسى بطريقة مرضية وآمنة تعتبر ضرورية جدا .

### القوة والاحتمال اشياء اسلمسية :

التزاوج الجنسى عمل جسمائى يحتاج الى قوة واحتمال لاكماله بصورة مرضية . وكلاهما ( القوة والاحتمال ) لا يوجدان من عدم . وهما يقلان مع تدهور الانسان جسديا .

فالانسان يحتاج لحد معين من القوة ليصطب نفسه ولحد اكبر ليحمل انسلتا آخر اثناء الاوضاع الجنسية المختلفة . ايضا تعتبر قسوة العضلات اسلمسية لانهاام العملية الجنسية والتى تتأثر بمقدار هذه القوة

فلو كان لحد الاطراف في عملية التزاوج الجنسي ضعيف العضلات خاصة العضلات التي لها دور مباشر في هذه العملية فان اتمام هذا العمل الجنسي سيكون محدود ومستقل كثيرا درجة الاشباع فيه .

والتزاوج الجنسي يحتاج ايضا الى عمل عضلى مستمر في المسكون والحركة وهذا يتطلب قوة احتمال وثبات فاذا نقصت او قلت قوة احد الطرفين لاتمام العمل الجنسي فان هذا يسبب احساسا بالفشل والاحباط وايضا لو تم التزاوج الجنسي بصعوبة او باجهد كبير فسوف تختفى المتعة منه مما قد يسبب فشل في المرات القادمة . والقوة والاحتمال يمكن تهنيتها من خلال تمارين منظمة ومتكررة . فالتقوة تأتي من تمارين تزيد القوة المبذولة فيها تدريجيا . والاحتمال يأتي من زيادة فترة التمارين تدريجيا .

#### الانسجام ( العصبى - العضلى ) :

لكي نتعلم أبسط الحركات المتوازنة نحتاج الى ممارسة صحيحة . نحن نحتاج لأشهر لكي نتعلم المشي ونحن اطفال حتى عندما يكتل نضجنا نحتاج الى سنين لنقفف بالكره بمهارة والتزاوج الجنسي عمل اكثر تعقيدا بكثير مما يشمله من اختلافات وأمزجة وأوضاع وحركات . وهو ايضا يشمل فردين يجب ان ينسقا حركتهما فيحصلوا على الاشارة والاشباع المطلوبين .

ونحن لا نستطيع ان نتعلم كل هذا ( بالبداية ) او بالممارسة الخلطنة او حتى بالممارسة الصحيحة من غير مجهود كاف اذا لم تتوفر المتطلبات الأساسية له والنوعية الصحيحة من التمارين فتزيد بذلك من مدى الحركة لكل المفاصل المهمة بالجسم وذلك بزيادة مرونة العضلات والوتار والاربطه المتعلقة بها . ايضا هذه التمارين تمكّنك من استخدام العضلات الغير مستعملة فتزيد بذلك من رشاقته وبراعته .

ليس هذا فقط بل تستطيع هذه التمارين ان تحرك عضلات الجسم المهمة بطرق مخفية فتبكتك من تحكم اكثر على حركات اعضاء جسك المختلفة وانها تزيد من مقدرتك على عمل كل انواع الحركات بمهارة بها في تلك الحركات التي تتم خلال عملية التزاوج الجنسي .

والعضلات المتبرنة تعمل بكفاءة وبدون مجهود جسدي او ذهني .  
وكلما زاد التكيف العصبي العضلي قل الاجهاد الفسيولوجي ( الوظيفي )  
واخيرا كلما زادت عضلاتك الجنسية مهارة كلما عظم اسهامك في العمل  
الجنسي وزاد سرورك ولحسانك بالاشباع انت والطرف المشارك لك  
فهناك احتياج كبير لبرنامج تمارين شامل وعلمي ليؤهل جميع العضلات  
الضرورية لانتاج عملية التزاوج الجنسي .

الكتاب يوفر لك هذا البرنامج :-

### التأهيل العلمي :

من دواعي السخريه اننا نعرفه الآن الكثير من علم التشريح  
والفسيولوجيا ( علم وظائف الاعضاء ) وتكوين الانسان ووظائفه عموما أكثر  
من أي وقت مضى . ومع هذا التدهور الجسدي الذي لم نعشه من قبل  
ظهر أحسن الرياضيين الذين لم يرى العالم مثله من قبل .

ونحن نعرف اليوم الكثير من التدريب العلمي للعضلة أكثر من أي  
وقت مضى في تاريخ البشرية ولكن الطيل جدا من هذه المعرنة تستغل بواسطة  
الانسان العادي ليحسن من قوته وبرونته واحتفاله وتوافقه العصبي -  
العضلي .

والتمارين المختلفة في هذا الكتاب صممت لمنع تدهور العضلات  
الصحيحة الآن ولتؤهل العضلات التي تسمح لها بالتدهور . لتجدد شبابه  
وجميع التمارين يجب ان تتم في حالتى السكون والحركة الا اذا نص على غير  
ذلك . فنبدا أولا بالقباض العضلات اثناء الحركة حيث ان التزاوج الجنسي  
معظمه حركة ثم نبعه بالانقباضات الغير مصحوبة بحركة لتساعد على بقاء  
قوة الحركة وحيويتها .

وفي التمارين المصحوبة بحركة يتم دفع الجزء المفروض تمارينه خلال  
اقصى مدى لحركته من اقصى طرف الى اقصى الطرف الآخر محاولا دائما  
ان تزيد من مدى الحركة .

واما في التمارين الساكنة ( الغير مصحوبة بحركة ) فاننا فقط نحتفظ

بالانقباض لحوالى ٦ ثوان ( ١٠ عدات ) ومن الضروري ان نقوم بالتمارين  
السلكية مرة كل يوم لتنمية القوة ومرة كل اسبوعين للاحتفاظ بهذه القوة  
التي نحصل عليها وادى تمرين حركى من التمارين المذكورة لاحقا يمكن  
تحويلها الى تمارين سلكية وذلك بالاحتفاظ بالوضع فى نهاية الحركة لمدة  
٦ ثوان او عشر عدات ممثلا تمارين ( الوقوف معتدلا مع التصاق  
الظهر بالحائط ) يدفع بالحوض بقوة الى الامام ولأعلى الى اقصى مسافة  
يمكنك اى انك تتحرك من اقصى طرف الى اقصى الطرف الآخر محاولا  
دائما زيادة مدى الحركة ويعتبر هذا تمارين ( حركى ) لأنه يشمل انقباض  
العضلات أثناء الحركة .

ولتحويله الى تمارين ( سلكى ) اى بدون حركة فلتك تدفع بالحوض  
الى الامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع ثم تحتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوان  
تقريبا ثم تحرك الحوض الى اسفل وللخلف الى اقصى ما تستطيع ثم تحتفظ  
بهذا الوضع الجديد ايضا لمدة ٦ ثوان او عشر عدات . اى انك تتحرك  
من اقصى طرف الى اقصى الطرف الآخر محتفظا بكل وضع ١٠ عدات  
( ٦ ثوان ) ونفس الشيء يطبق على اى تمارين ( حركى ) يتحول الى تمارين  
سلكية .

## الفصل الثالث

الى اين تتمثر العلاقات الجنسية





### الفصل الثالث

الى اين تتمثر العلاقات الجنسية :

الزواج والزوجات وخيبة الامل :

في بعض الحالات نرى أن الأزواج والزوجات يصلون بخيبة الامل كشركاء للجنس ، فيشعر كل منهما كما لو كان الآخر يخدعه .. هذا الشعور الذي لا يعترف به ابدا حتى لنفسه ونتيجة لهذا الواقع — والذي اخلفنا كثيرا عما كان متوقعا — فانه قد يؤدي الى الشك في القدرة على المساهمة في عملية التزاوج الجنسي مما قد يؤدي الى التفكير والعجز الجنسي لدى الرجل والبرود الجنسي للزوجات وحتى الى الخيانة الزوجية لا قدر الله — ان المرأة قبل الزواج تفعل كل ما في استطاعتها لتبدو جذابة ولتوحى بالاشباع الجنسي وهي تعمل ذلك من خلال الملابس والروائح والتعبير بالوجه وبالتأكيد على اظهار بعض اجزاء الجسم ومن طريقة الجلوس والمشي وحتى من خلال بعض الرموز الجنسية الجريئة وبعض هذا التصرف ارادى ومقصود ولكن معظمه لا شعوري ومعظم الصور الجنسية الحديثة تكرر بواسطة الرجل ويتحريض من المرأة والتي تستعمل الغريزة الجنسية القوية لبيع المنتجات او تقديم الخدمات — هذه الصورة الجنسية التي توحى بالاشباع الجنسي تنفذ من خلال الراديو والتلفزيون والجرائد والمجلات والاعلانات وكل الاوساط الاخرى وهكذا يصب ( القلب ) الجنسي المطلوب وتحاول كل انثى ان تكون قريبة شدا لهذا ( الطراز النموذجي ) وكلها زاد الايجاء بالاشباع الجنسي وكلها زاد سعى الرجل نحو هذه المرأة كلما زادت خيبة اماله فيها عنها يمتلكها وملايين الجنيهات والريالات والدولارات تصرف لخلق ( الصورة الجنسية ) للثلاثي وملايين اكثر تصرف من الباحثات عن هذه الصورة لتصبحن جذابات جنسيا للرجال ... والصورة الجنسية تخلق وتنتشر للرجل ايضا مثل المرأة وان كان الوضع مختلفا لان الرجل هو الذي ( يطلب ) ... وان كان الآن للمرأة دور واضح ورائد متزايد كما ان الرجل بطبيعة الى من يؤكد له رجولته وقوته . والخبراء المتخصصون يقدمون ذلك له عن طريق السيارة التي يندخنها والعربة التي يركبها والملابس التي يرتديها ولوسيون بعد الحلاقة الذي يستعمله وخلال العديد من الطرق الاخرى وهكذا فان للرجل مثل المرأة يوحى ببعض الوعود والصور الجنسية التي لا يستطيع ان يؤمن بها .

ولكى يساير الصور والرموز الجنسية الحديثة فان الرجل المعصرى ( قبل الزواج ) يعطى الاتطباع بأنه رجل قوى ذو عضلات ويستطيع ان يتقود عملية التزاوج الجنسى لأقصى درجة من الاشباع وهو بذلك قد ينقل صورة خاطئة غير صحيحة لشريك المستقبل وعندما تأتى ( لحظة الصدق ) لحظة اللقاء شريكى الجنس بصورها المرسومة لكل منهما عن الآخر ، هذه اللحظة يمكن ان تكون مدمرة لأحلام المرأة ولكرامة الرجل .

والفشل فى الاشباع الجنسى قد يكون له آثاره النفسية السيئة البعيدة المدى . فبدلاً من ان يكون تعبيراً عن الحب فان عملية التزاوج الجنسى يمكن ان تصبح واجبا سلبيا للمرأة وخيبة أمل للزوج مما يؤدى الى فقد الاحترام بين الزوجين وعدم الكهلية الجنسية والبحث عنها فى مكان آخر ... ( الطلاق الجنسى ) وحتى قد يؤدى الى الطلاق الرسمى الكامل ايضا قد يؤدى الى البرود الجنسى للزوجة والعجز الجنسى لدى الرجل وقد تحدث احد الأطباء عن خبرته الطويلة كمثل نفسى فقال عندما يخبرنى زوجان من رغبتها فى انتهاء زواجهما بسبب مشاكل مادية او التدخل فى شئون كل منهما الآخر أو بعض الصدمات الشخصية فلما اعتقد ان علاقة الحب بينهما كانت فقيرة . كما اكتشف ايضا فى كل حالة تقريبا ان هناك عدم انسجام جنسى . فلماذا تتوقع فى غياب الحب والاشباع الجنسى ؟ وقد أكد بحث فى مرجع متخصص من المشاكل الزوجية ان عدم الاشباع الجنسى يقف كعازل مهم وأساسى وراء هذه المشاكل .

### الازواج يولمون الزوجيات :

بعض الأزواج يعانون من عدم الاشباع بسبب قلة الاستجابة من الزوجات وقد أجمع المطلون النفسيون والمستشارون فى امور الزواج والبلحئون الاجتماعيون ان الأزواج يشكون من هذه المشكلة أكثر من أى شئ آخر . وقد قال دكتور أوليفر فى كتابه ( البرودة الجنسية للمرأة والخالفات الزوجية ) :

يشكو الزوج من قلة حماس الزوجة وسليبيتها وعدم اهتمامها بسلبية التزاوج الجنسى فمضى تبقى باردة ولا تشارك فى قمة النشوة وهذا غالبا ما يؤدى بلزوج للبحث عن الزواج من امرأة أخرى مما يعقد من المشاكل الزوجية والأسرية .

وليس هناك شيء يؤذى غرور الرجل وشعوره أكثر من احساسه بالفشل كشريك جنس . فكيف يشعر بأنه ( رجل ) اذا لم يؤدى وظيفة الرجل ؟ فهو يجب ان ينجح كرجل فاذا لم يستطع ان يثير زوجته ويشبعها جنسيا فلا بد ان يكون هناك شيء خطأ فيه أو في زوجته . ومن السهل جدا لمرضى غروره ان يلوم زوجته فاذا كانت الزوجة غير جذابة أو غير لائقة بدنيا أو اذا كانت تعبة دائما أو دائمة الشكوى من تعثر صحتها أو اذا كانت ضعيفة أو تنقصها المهارة أو اذا كانت تقدم دائما اعدارا واهية ولا تشارك في العمل الجنسي حتى نهايته لأى سبب من اسباب فائه من السهل في هذه الحالات القاء اللوم عليها ولتأكيد القدرة الجنسية فان الزوج المصاب بخيبة الامل يبحث عن اشباعه الجنسي في مكان آخر فاذا كانت ( الزوجة الاخرى ) لديها الخبرة وشاركت في العمل الجنسي حتى قمة نشوته بطريقة ايجابية فان الزوج سيسترد ثقته بنفسه .

ومن الحقائق المعروفة ان كثيرا من الرجال المصابون بالضعف الجنسي مع زوجاتهم لا تقابلهم هذه المشكلة مع نساء اخريات خلسة اذا كانت الزوجة الاخرى لديها الخبرة واشعرت الرجل بقدرته الجنسية فالزوج يريد دليلا على قدرته الجنسية وهذا لا يتأتى الا بعد تيقنه بأنه يستطيع اثاره زوجته واشباعها جنسيا .

والاختلاف في الرغبة الجنسية بين الأزواج والزوجات هو سبب آخر للمشاكل بينهم ( من المشاكل التي تقابلهم كثيرا هو الاختلاف في الشهية الجنسية بين الأزواج حيث يرغب الزوج غالبا في مرات أكثر من عملية التزاوج الجنسي . ونقص الرغبة والاستجابة والمشاركة والقبول بالسلبية أو الرفض من جانب الزوجة غالبا ما يرتبط بغياب المتعة في العمل الجنسي وبالتبعية ضياع النشوة الجنسية . والمطلوبون النفسيون ولخصائيو النساء في مقالهم عن الجانب النفسى الجثمانى وعن المعقم ان لديهم يقين ان بعض من النساء يشعرن بقليل أو عدم متعة اثناء العمل الجنسي وبعض من النساء ليس فقط لا يشعرن بمتعة ولكن يشعرن بالألم ونفور .

وهناك اتفاق عام في الدوائر المهنية ان البرود الجنسي للمرأة والالام المصاحبة هى بالدرجة الاولى ( نفسية ) أكثر منها ( جسمية ) ذهنية وعطفية أكثر منها ( بدنية ) وفى كلمة واحدة ( نفسية - جسمية ) والنفسي

العلمى لها انها ناتجة من قلة التعليم أو التعلم الخاطىء للجنس والاحساس بعقدة الذنب والقلق والخوف والشعور بالضعف الجنىسى والاحباط وقلة الثقة بالنفس والصحات العاطفية والتقييدات الصعبة وقلة الانسجام الجنىسى بين الآباء وتصوير العمل الجنىسى كعمل خطأ أو شر ونقص المعلومات من تكوين ووظائف الاعضاء الجنىسية سواء عند الزوج أو الزوجة ويعتقد ان البرود الجنىسى للمرأة هو بالدرجة الاولى نفسى — جسمائى .

### القليل يقال عن نقص القدرة البدنية :

المحللون النفسيون وأطباء الامراض النفسية والعلماء في عالم الجنس والآخرين المهتمون بمشاكل الجنس يحررون المرأة من الاسباب النفسية للبرود الجنىسى والشكوى المصاحبة له والحضارة الحديثة تدفع لنا بكثير من النساء غير القادرات جسمائيا على اتيان العمل الجنىسى فلا يوجد احد يعلم نسلتنا كيف تقوم بعملية التزاوج الجنىسى . فقبل الزواج تتعلم المرأة كيف تكس وتطيخ وتهتم ببيتها ولكن نادرا ما تتعلم كيف تهتم بزوجها . وساعات لا تحصى تنضى في تعليم المرأة المهارات البدنية من اول العزف على البيانو حتى السبلحة والتنس ولكنها لا تنضى دقيقة واحدة في تعليمها واكسابها مهارة في منطقة تعتمد عليها في سعادتها في المستقبل وسعادة زوجها واولادها ايضا . ونحن لا نتوقع ان يكون احد خبيرا في شيء ما من غير ممارسة ماعدا عملية التزاوج الجنىسى . ايضا لا يوجد انسان لم يمارس السبلحة من قبل ويحاول القفز في الماء من اول ممارسة له .

فنحن نقوم بممارسة أبسط النشاطات البدنية لننمى المهارة العصبية — العضلية . وقد قال دكتور هردريك في مقال من دور الجهاز العصبى في اللياقة ( اننى لائق لعمل اشياء لا تستطيع انت عملها لاننى ارغبت الجهاز العصبى على التكيف لاتنوع معينة من النشاطات البدنية ) فلا يوجد خبير في أى شيء بطريقة اتوماتيكية من غير ممارسة وكلها كان التكيف العصبى — العضلى أكثر تعقيدا كلما اصبحنا في حاجة أكثر للممارسة لنسيطر على الحركة وهكذا فالشي على سلك متراخ يحتاج لممارسة أكثر من المشي على الارض والانسان غير المتحرر يشعر ذهنيا وجسمائيا أكثر من الانسان المتحرر والتمارين المستمرة — بالإضافة الى انها تعطينا شعورا بالقوة فاتها تساعد اجسامنا لتحمل الاعباء الموضوعة عليها . ومن الناحية العصبية — العضلية

فإن معظم النساء غير ملائمت كشريكات جنس حيث لا تنقصهم الخبرة فقط بل تنقصهم القوة والاحتفال والمرونة والحيوية في جميع عضلاتهم المستعملة في العملية الجنسية وفي عبارة أخرى فائهم غير متبرنات قط على اداء دورهم المهم في عملية التزاوج الجنسي بكفاءة وبالتالي فائهم عادة ما يفشلن ليس في اشباع ازواجهن جنسيا ولكن في اشباع انفسهم ايضا .

وبرنلج التمارين المخصوص الموضح في هذا الكتاب صمم خصيصا لمعالجة حالة ( الشلل الجنسي ) فكل تمرين يهدف الى معالجة العضلات الجنسية للزوجة كي تعمل بكفاءة ومهارة لتسبب لها ولزوجها اقمى درجات السعادة والاشباع الجنسي ومع المهارة تلتى الثقة بالنفس والتغير الكامل في تخيلات الانسان . ومع الثقة تلتى الرغبة في التكرار والممارسة النشطة في العمل الجنسي فتؤدى بطبيعة الحال الى المشاركة الايجابية فمن الصعب أو المستحيل ان تمرن انسان . لتحسن من مهارته كشريك جنس من غير تقليل أو ازالة جميع الاحباطات النفسية فالفعل يستطيع ان يؤثر في ( التفكير ) بالضبط مقلبا يؤثر التفكير في الفعل أو التنفيذ بمهارة يحسو الاحساس بالنقص والخوف من الفشل والتعثر الذهني والجسماني .

وبرنامج التمارين الموصوفة هنا يعطى الزوجة القدرة على التحكم في عضلاتها الجنسية فيمكنها من تحديد المدى والاتجاه والسرعة والمدة والقوة لحركاتها الجنسية . كما ان هذه التمارين تعلم عضلاتها الجنسية وتكيفها لتستخدمها في عملية التزاوج الجنسي بطريقة ايجابية وبكفاءة ومهارة كما انها سوف تساعدها في تقليل أو ازالة بعض الاسباب الاساسية الجنسية أو النفسية لعدم الملامة الجنسية .

### الزوجات يلمن الأزواج :

من المشكوك فيه انه يوجد كتلب في الجنس لم يضع المسؤولية سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على الزواج في قيادة وتنظيم العملية الجنسية . فلا يتوقع منه ان يعلم زوجته بالامور الجنسية فقط ولكن عليه يقع اللوم اذا لم تمارس بطريقة كافية أو اذا فشلت في ان تتمتع بالاشباع الجنسي ومعظم كتلب الجنس تنصح بكتلب ( يعمل ) ( ولا يعمل ) بالنسبة للزوج .

وهو دائما يحض على أن يكون طيبا لطيفا حازما ايجابيا صابرا مقدرا

لشعور الآخرين ومحبا . كلما يطلب منه ايضا ان يستعمل كليات كلها حب وان يطيل من المداعبة والاثارة قبل العملية الجنسية كما يجب ان يكيف نفسه لامزجة زوجته المختلفة واحتياجاتها ورغباتها فزوجته يجب ان تأتي في المقام الاول بكل ما تعنيه هذه الكلمة ومسئولية الزوج وواجبه ان يتأكد من انها تستمتع بنشوة غامرة في كل عملية جنسية .

وكثيرا ما تلوم الزوجات اللاتي لا تمارسن الاثبياع الجنسى ازواجهن . لماذا وعدنا قبل الزواج بالاثبياع الجنسى ؟ الا تنوه الكتب دائما بمسئولية الزوج الكاملة عن الاثبياع الجنسى ؟ ونلحذا ما نقول ( انها شريك جنسى غير كفاء ) او ان ( سلوكها ناحية العملية الجنسية هو الذى يلام ) او انها ( جاهلة من ناحية الجنس ) ولكن غالبا ما نقول ان زوجها ( انانى ) ( يفكر فقط فى نفسه ) او يفرض نفسه عليها ( يشبع نفسه ) ( ينفع خلال ممارسة الجنس ) لا يحاول ان يشبعها ( حيوان ) ..... الخ وهكذا .

صحيح ان بعض الأزواج يدانون بمثل هذه الاعمال فى بعض الاحيان ولكن اللوم يفوق الذنب بكثير ومع هذا فان احتمالننا ليس فى مسئولية الزوج بدرجة كبيرة ولكن فى بعض الاحوال التى يمكن معالجتها ولم يكتب منها شيء فالرجل العصرى مثل الزوجة العصرية يتدهور بنفيا غفلة القوة والمرونة والاحتفال واللباقة البدنية هوما تجعله اقل كفاءة كشريك جنسى والاتوماتيكية والميكنة تتسبب باستمرار فى ظهور رجال مقصرين الى درجة خطيرة فى عملية التزاوج الجنسى . وحتى من قبل التدهور البدنى — فان قليلا من الرجال فقط كانوا مهرة فى عملية التزاوج الجنسى كالحال مثلا فى لعبة كرة القدم او التنس ولا تتوقع ان يكون هناك انسان خبير فى اى رياضة من غير جرعة كبيرة من التمارين ومع ذلك فانه يبدو ان كل الرجال يعتقدون انهم يستطيعون الهيمنة على كل الانواع البدنية الممقدة التى يتطلبها التزاوج الجنسى من غير تعليم او تهرينات او ممارسة . ( ونقصد هنا الممارسة الشرعية ) .

وفى حضارتنا الجنسية السابقة لم يكن هناك احد يعلم الرجل او المرأة ليتوما بدورهما الحيوى المهم فى العمل الجنسى واذا كان تطع الاخشاب والطبخ قد اخذا فى الاعتبار فان تعليم وتلبية من الوظائف الصعبة المنال والتى تكيف الحياة قد تركت للصدفة العمياء ومن الناحية العصبية — العضلية فان الأزواج ليسوا بأفضل من زوجاتهم كشركاء جنسى فكلها يسير الى الأسوأ . وقد خصصت التمارين الجنسية فى هذا الكتاب

ليستفيد منها الأزواج والزوجات في منطقة اهملت الى درجة كبيرة وهي مهمة بصفة خاصة للزواج الذي يقوم بدور أكثر نشاطا وسيطرة فهي تهدف لاعطائه تحكما أكثر لعضلاته الجنسية حتى يستطيع ان يتم العمل الجنسي بطريقة مؤثرة وفعالة فيجلب السرور والاشباع لزوجته ولنفسه .

وممارسة هذه التمارين الخاصة سوف تصل الى كل العضلات التي يشملها العمل الجنسي فتحسن من حالتها ومقدرتها الوظيفية وحيويتها ، كما سيساعد برنلج التمارين الجنسية الزوج ليكون أكثر مهارة والتي بدورها تساعد في ازالة بعض الاساليب النفسية لعدم كفايته كشريك جنسي وتساعد للتغلب على احياطه الجنسي .

### كل علوم الاختلافات الجنسية :

لكثير من الاجيال التي اللوم في فشل العلاقات الزوجية على الاختلاف في الاستجابة للجنس فاعضاء الذكر الجنسية خارج جسمه اما الانثى فداخل الجسم بصفة رئيسية . والرجال هم الذين يسعون والنساء هم اللاتي يسعى اليهن والرجال يثارون بسهولة وبسرعة اما النساء فبطيء وصعوبة . وفي حين يصل معظم الرجال الى النشوة الجنسية من اول ممارسة جنسية فلن كثيرا من النساء تحتاجن لأسابيع أو شهور كي يصلن الى هذه النشوة وحتى بعضهن لا يمارسها ابدا . ومن الواضح ان هناك اختلافات اساسية ثابتة في الاستجابة للجنس كما كان معتقدا برغم الحقيقة بوجود استثناءات فالنساء عرغن بأنهن أكثر سلبية من الرجال وتحتاجن لوقت اطول لاثارتهم لبلوغ النشوة الجنسية وتحقيقها .

وقد اوضحت الكتب الجنسية للزوج كيف يكيف علاقتهما لهذه الاختلافات ( غير القابلة للتغيير ) حيث ان مسئولية النجاح تقع على كاهله كما يقع عليه لسوم الفشل .

ولكن ماذا عن الاستثناءات ؟ ماذا عن النساء اللاتي يبدن استجابة جنسية مساوية لاستجابة ازواجهن واللاتي يثرن بسرعة وبدرجة كبيرة ويبلغن النشوة الجنسية بنفس المعدل والقوة ماذا عن تلك النساء اللاتي يبدن رغبة جنسية ومقدرة مساوية او تزيد عن رغبة وقدرة ازواجهن ؟

لقد اثبتت الدراسات الحديثة ان الرجال والنساء ليسوا مختلفين الى هذه الدرجة في المفترة الجنسية والاستجابة وسرعة الاثارة وبلوغ النشوة الجنسية كما كان معتقدا سابقا شريطة تنمية مهاراتهم الجنسية .

وقد قال دكتور لورنس ( الرجال والنساء ليسوا مختلفين في استجاباتهم الجنسية وسرعة اثارتهم كما كان معتقدا . فعندما يكمل الرجل والمرأة مقدرتهما الجنسية الكاملة فان الوقت اللازم لاثارة وتحقيق النشوة الجنسية تقريبا تتساوى لكليهما أى ان المرأة ليست بالضرورة اقل استجابة ونوهجا وان كان هناك بعض الأدلة على ان بعض النسوة يستجبن بدرجة اعنى حيث يشعرن بعدة نشوات جنسية خلال الالتحام الجنسى الواحد وان حوالى ٣ ٪ من النساء ينتعش لدرجة الاغماء اللحظى .

وبرنامج التمارين الجنسية في هذا الكتاب يهدف الى تنمية القدرة الجنسية لكل من الأزواج والزوجات الى اقصى درجة ممكنة لفظل أو تزيل الاختلافات في الاستجابة وسرعة الاستجابة وبلوغ النشوة الجنسية .

والزوجات يستطعن مساعدة انفسهن لبلوغ النشوة الجنسية من لقاء اللوم للنشل الجنسى على شركائهن ولكن فى أى عمل مشترك يجب ان تكون مسئولية النجاح أو الفشل مشتركة وهذا ينطبق بصفة خاصة على علاقة الزوج بزوجته .

ومع هذا فان هناك مسئوليات فردية فى العمل الجنسى ليس فقط لشريكك ولكن لك ايضا فكل طرف يجب ان يبذل قصارى جهده ليس لاثباع شريكه فحسب ولكن لاثباع نفسه ايضا .

والنساء بصفة خاصة لديهم الاحساس ( بعدم الاتانية ) حيث معظمهن شغوفات لاثباع أزواجهن اكثر من انفسهن وكثير من النساء اللاتى يحسمن بالالام أو التوتر يكملن العمل من غير شكوى واضحة وغالبا لا يخدع الزوج بهذا مما يؤدى بطريقة غير شعورية الى الاحساس بالفشل والذى قد يثمر ثقتة بنفسه كشريك جنسى ويؤدى به الى الضعف الجنسى .

ومن الافضل ان تطلب الزوجة التى لا تشبع جنسيا من زوجها اثباعها



بطريقة واضحة ويناقشا الامر بصراحة حتى تتخذ خطوات ايجابية لازالة مثل هذا الموقف غير السعيد وبالطبع يجب ان تبذل الزوجة اقصى قوتها لتحقيق الكفاية الجنسية ليس فقط لمتعتها ولصالح صحتها البدنية والذهنية ولكن ايضا من اجل زوجها .

وهناك طرق غير التي ذكرت تستطيع بها الزوجة تحقيق اكبر قدر من الاثارة الجنسية لها بفض النظر عن مهارة شريكها واهم هذه الطرق واكثرها .

#### ( ١ ) الضغط على الفرج :

تسمى ثنيتي الجلد حول فتحة المهبل ( بالثفرتين ) او ( الفرج ) وهما يكونان جزءا من منطقة في غاية الحساسية كما انها قابلة للانتصاب والتبدد وخلال عملية التزاوج الجنسي فان الضغط على هذه المنطقة يمكن زيلانه او اقلاله حسب الرغبة وذلك بانقباض وارتخاء عضلات ( الالية ) ودفع منطقة الحوض اهلما وخلفا . وتستطيع الانثى خلال حركات الحوض ان تمارس ضغط على هذه المنطقة ( الشفرات ) وذلك بالتحرك على منطقة فوق العانة للرجل والتي تكون في كل الحالات قوية وصلبة نتيجة لعظام الحوض المجاورة للمنطقة الناعمة المحيطة بقضيب الرجل ما عدا حالة السمنة المفرطة .

وبالطبع فان هذا يحتاج الى عضلات متبرنة مع درجة من القوة والاحتياال والمرونة والتحكم العصبى — العضلى للقيام بالحركات الصحيحة بكفاءة .

وبرنلج تمارين الجنس الذى نقدمه في هذا الكتاب صمم خصيصا ليقابل مثل هذه الاحتياجات المهمة .

#### ( ٢ ) الاثارة ( البظر ) :

( البظر ) هو عضو صغير قابل للانتصاب في المرأة وينظر ( القضيب ) عند الرجل وهو يقع فوق فتحة المهبل حيث تتحد الشفرتين السفيرتين للفرج . والمسافة من فتحة المهبل تختلف من ٢ سم الى ٤ — وهو مخذى

جيدا بالاعصاب والاعوية الدموية والتي تجعله — مثل قضيب للرجل قابل للانصباب في حالة الاثارة الجنسية .

والبظر عرفه من قديم الزمان على انه مركز للاثارة الجنسية عن طريق مداعبته فقط . البظر مركز رئيسى للاحاساس الجنىسى للمرأة واثارة هذا العضو اثناء او قبل ( الإدخال ) عادة يؤدي الى النشوة الجنسية للمرأة . وهو اكثر الاعضاء الجنسية حساسية في جسم المرأة .

ويدفع الحوض للأمام والامالة به لأسفل فان الزوجة المتمرسه تستطيع تمريض البظر الى اقصى اثاره خلال العمل الجنىسى ومع المرونة والتحكم في العضلات المعينه تستطيع الزوجة تكيف حركاتها مع حركات الزوج بغض النظر عن مهارته وبالتالي تستطيع الحصول على اكبر قدر من اثاره البظر وفي معظم الحالات التمتع بالنشوة الجنسية ( البظرية ) الكاملة .

وبرناهيح التمارين الجنسية التالى — لو اتبع — سيعطى الزوجة هذا التحكم الحيوى المهم للحوض حيث يمكنها من تحريكه لأعلى ولأسفل وللداخل والخارج وللأمام والخلف وللجنب وفي حركة دائرية وسوف يسمح لها بالمشاركة الايجابية في اشباعها الجنىسى ويعطيها القدرة على التحكم في حالات معينة تؤدي بها مباشرة الى بلوغ نشوتها .

والأهمية القصوى للتحكم في البظر بالنسبة للزوجة وللزوج لانتمام العمل الجنىسى لا يحتاج الى تأكيد .

وفي البداية فانه من الصعب المساهمة الذهنية والعاطفية من غير المشاركة البدنية . فالتهاين والمشاركة الايجابية في العمل الجنىسى له تأثيره النفسى القوى الذى يساعد الزوجة للتغلب على اى احباطات لديها .

بالاضافة الى ذلك فان الرعشات التى تحسها خلال مشاركتها الايجابية تثير لديها الرغبة الجنسية وتشجعها على تكرار العمل الجنىسى .

اخيرا ستقل كثيرا رغبة الزوجة في القاء اللوم على زوجها لفشلها الجنىسى لانها ستعمل كثيرا على التحكم فميسه .

والمشاركة والاشباع الكامل للزوجة سوف يرفع كثيرا من معنويات الزوج ويجعل من كل ممارسة جنسية عملا مثيرا وممتعا .

فاذا اكتملت الصورة وكان الزوج على نفس الدرجة من التمرس والخبرة ونظما حركتهما معا للحصول على اقصى اثاره فان العمل الجنسي سيحقق حينئذ هدفه .

### ( ٣ ) انقباض المهبل :

المهبل هو جيب عضلى يعمق حوالى من ٧ : ٩ سم ولكنه من وقابل للتكيف لدرجة انه يستطيع ان يستقبل عضو اى ذكر مهما كان حجمه .

وقد عرف كثير من المؤلفين منذ عدة سنوات ان بعض النساء يمارسن (نشوة مهبلية عميقة ) اكثر اشباعا من النشوة ( البظرية المركزة والقصيرة ) واحيانا يجعنا بين الاثنين او تلتى واحدة تلو الاخرى ، وغالبا ما تكون ( المهبلية اكثر طولا وقد قدر ان اقل من ١٠ ٪ من النساء يمارسن ( النشوة المهبلية العميقة ) . وحيث انه لا يوجد طريقة لقياس اى من النشوتين وحيث ان التقارير كلها شخصية تعطى بواسطة الزوجات فانه من الصعب تقييم الامر بطريقة علمية وموضوعية وقد ادى هذا الى الاختلاف بين المؤلفين حتى ان البعض رفض وجود هذه النشوة المهبلية بغض النظر عن تقارير الزوجات .

ثم جاء دكتور ارنولد كيول — وهو اخصائى نساء ادخل فكرة التمارين لعلاج بعض الحالات السلبية الناتجة عن ضعف بعض عضلات الحوض والمهبل — ليكتشف حقيقة مهمة وهى ان تقوية عضلات المهبل لا تزيد الشكوى الاصلية فقط ولكن تؤدي الى احساس جنسى بالمهبل ينتج عنه اشباع ساعد كثيرا من النساء للتغلب على نفورهن من العملية الجنسية .

وعضلات المهبل مثل بقية عضلات الجسم تتبع قانون الطبيعة فى الاستعمال وعدم الاستعمال ( العضو الذى يستعمل ينمو والذى لا يستعمل يضمحل ) ويعبر عن نفسه بفقد الحيوية وزيادة الترهل مصحوبا بفقد مستمر للقوة والاحتكام والانسجام العصبى — العضلى .

والعضلة الطويلة لو تركت بدون استخدام تقل في الحجم وتتدهور في النوعية كما نرى في العضلة المشلولة والتي تبقى دائما بدون حركة .

وقلة استخدام العضلات يقلل من حجم الالياف ويزيد من نسبة الدهون داخل انسجة العضلة كما تقل قوة الانقباض لكل ليفه لعدم الاستعمال .

ولا يوجد هناك اى استعمال او تحكم ارادى لعضلات المهبل والمرات الوحيدة التي تحاول فيها المرأة قبض عضلات المهبل هي محاولتها للاحتفاظ ببثانة مملوءة بالبول او اثناء نزول سائل الدورة الشهرية وذلك للحظات قليلة .

ولتبرين عضلات المهبل المترهلة فان الدكتور ارنولد كيمل اخترع جهازا يسمى ( مقياس الحوض ) .

وهو يتكون من اسطوانة مطاطية متصلة بشاش لقياس الضغط ولاستعمال الجهاز فان المريضة تستلقي على ظهرها ويمد ان تفعل الاسطوانة في المهبل تحاول قبض عضلات المهبل والتي تقرا قدرتها على الشد .

وفي البداية فانه يلزم ممارسة كبيرة قبل الاحساس بقلل انقباض ولكن بالتدريج فان العضلات تكتى تحت السيطرة الارادية وتزداد قوة الانقباض تدريجيا .

وقد اقر الدكتور نالدينا وهو اخصائى نساء - استعمال انبوبية اختيار بيركس مدهونة بالكريم والفازلين جيدا وعليه فان العروس يجب ان تتعلم كيف ترخى وتقبض عضلات مهبلها لأزالة اى قلق . . وكثير من التمارين الموضوعة هنا تهدف بطريقة مباشرة وغير مباشرة لتنشيط وتقوية عضلات المهبل ومع هذا فان التحكم في هذه العضلات يأتى من تمارين مخططة ومنظمة ومقصودة وللحصول على افضل نتائج فلما ننصح بقيابك ببذل مجهودات ارادية كثيرة لاتقبض عضلات المهبل على الاقل مائة محاولة يجب القيام بها يوميا في مجوعات متتالية كل منها ١٠ او ١٥ مرة وهذه الممارسات تستطيعين القيام بها وانت واقفة او جالسة أو مستلقية بالليل

أو النهار وحيث أنه لا توجد حركة مرئية فمن الممكن القيام بهذه التمارين في الأماكن العامة والخاصة .

وحتى يتحقق لك الاحساس الذهني لعضلات مهبلك فمن الأفضل ان تقومى بهذه الانقباضات في حجرة نوبك بعيدا عن كل المؤثرات التي يمكن ان تشتت تفكيرك حيث يمكنك هذا من التفكير بنفسك في عضلات مهبلك فيساعد على الانقباضات وستعرفين قيمة التركيز الذهني اذا حاولت تنشيط عضلات لم تستعمل من قبل .

فالمرضى الذين يحاولون استعادة حركة طرف مصاب بعد فترة طويلة من عدم الاستعمال يعانون ذهنيا أكثر منها بنسباً وقد قيل وهذه حقيقة ان ( التفكير أم العمل ) فانت يجب ان تفكرى — و — تعملى لتنشيط عضلات مهبلك ويجب ان تمارسى مرات ومرات لتحقيق تحكم عصبى — عضلى مرضى .

وليس من الضروري ان تقبض اى شيء داخل المهبل لتنمية هذا التحكم ونحن ننصح بعدم فعل هذا الا تحت اشراف طبي ومع هذا فعندما تندمجى في العملية الجنسية يجب ان تبذلى أقصى مجهود للقبض بقوة على قضيب شريك بواسطة المهبل في بادئ الامر لان يكون هناك تقدم ملحوظ لكليهما ولكن مع ازدياد قوة قبضة المهبل سيزداد احساسكما الجنسى مما يسبب الرضى الجنسى لك ولزوجك .

وخلاصة القول بتنمية مهارتك الجنسية تستطيعين المشاركة الايجابية في العمل الجنسى حيثما تزيدين من الضغط على الفرج وتعرض البظر لأقصى اثاره وتحكيين في انقباضات عضلات مهبلك وتنسقين حركتك مع حركات زوجك . وعندئذ فقط سيقدا متعك أكثر وأكثر حتى تشعري بالكفاية الجنسية .



## الفصل الرابع

نصائح مفيدة لتمارين الجنس





## الفصل الرابع

### نصائح مفيدة لتدريبات الجنس

#### نصائح التمارين : —

قبل ان تبدأ برنامجك للتمارين الخاصة بالجنس اقرأ هذا الفصل جيدا لأنه سوف يوضح لك ماذا تفعل ؟ وكيف تفعل ؟ ومتى تفعل ؟ وما هي التمارين التي يجب ان تقوم بها . وسيكون هناك نصائح مفصلة مع كل تمرين كما ان التمارين موضحة بطريقة كاملة ولهذا فان الشخص — حتى ولو لم يكن لديه أية خبرة سابقة بالتمارين — فلن يجد أى صعوبة اذا اتبع هذا البرنامج لتمرارين الجنس والذي يعتبر بسيطا جدا . ولكنه في نفس الوقت مؤثرا ومفيدا جدا .

#### وكم عدد التمارين التي يجب ان تقوم بها : —

في اول ممارسة لك ابدا فقط بلّتين من التمارين من كل مجموعة من المجموعات التالية : —

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| ١ — التسخين والمرونة . | ٢ — دفع الحوض .           |
| ٣ — عصر عضلة الالية .  | ٤ — دورات الفخذ .         |
| ٥ — ضم الفخذ .         | ٦ — ثني الجِزَع .         |
| ٧ — فرد الجِزَع .      | ٨ — تمارين قياسية للجنس . |

وبهذا ستحصل على مجموعة من ١٦ تمرين مختلفة تهدف جميعها لتنمية قوة ومرونة مجموعة من أهم العضلات بالجسم والتحكم العصبى — العضلى لها .

وفي أول ممارسة لك كرر كل تمرين ٤ او ٥ مرات ويجب ان تأخذ الموضوع ببساطة . خاصة اذا لم يكن لك أى خبرة بالتمارين او لو كانت حالتك الجسمانية ليست جيدة .

**وفي المرة الثانية** تستطيع ان تضيف وتزيد عدد المرات في كل مجموعة من التمارين الستة عشر الى ١٦ السابقة .

**وفي المرة الثالثة** تستطيع ان تقوم بعمل مجموعتين من كل تمرين كل مجموعة تتكون من ٤ او ٥ مرات متتالية ثم تأخذ راحة قصيرة ثم تكرر نفس التمرين ٤ او ٥ مرات ثم تبدأ في التمرين الثاني وهكذا تكرر نفس الشيء حتى تقوم بعمل جميع الـ ١٦ تمرين .

### **كيف تختار تمارينك وتغير برنامجك :**

ليس مهما اي التمرين تختار من كل مجموعة لتبدأ برنامج تمرينك ولتبسيط الامر تستطيع ان تختار اول تمرينين من كل مجموعة وتقوم بعمل هذين التمرينين حسب التعليمات في المرات الثلاثة .

وفي بداية المرة الرابعة استبدل ٢ من التمارين القديمة بـ ٣ تمارين جديدة من مجموعات مختلفة وفي المرة الخامسة استبدل ايضا ٣ من التمارين القديمة الاخرى بـ ٣ تمارين جديدة من مجموعات مختلفة . واستمر في هذا حتى تستبدل الـ ١٦ تمرين القديمة بأخرى جديدة .

بهذه الطريقة ستكون لك خبرة كافية بالتمرين تمكك من اختيار التمارين المصالحة لك . وتستطيع اذا اردت — ان تستمر بنفس الطريقة السابقة باستبدال ٣ تمارين قديمة بـ ٣ أخرى جديدة في كل ممارسة لك حتى تقوم بعمل جميع التمارين الموصوفة في هذا الكتاب .

وبعد ٥ او ٦ ممارسات لك قد ترغب في زيادة عدد التمارين وهذا يرجع الى حالتك الجسدية واستجابتك للتمرين وايضا الى احتياجك فاذا وجدت انه من السهل جدا عليك ان تؤدي الـ ١٦ تمرين تستطيع زيادة العدد حيث ان ذلك يرجع اليك ولا يحدده أحد غيرك .

### **المجموعات والتكرارات :**

جميع التمارين في هذا الكتاب موصوفة تحت مصطلحات ( مجموعة ) و ( تكرارات ) ومن المهم ان نفهم معناها لانها تستعمل كثيرا .

\* **تكرارات :** عندما تقوم بعمل تمرين مرة واحدة فإن هذا يسمى ( تكرارة واحدة ) ، فلذا ثبت بعمل نفس التمرين مرتين متتاليتين فإن هذا يسمى ( تكرارين ) فإذا ثبت بعمل التمرين ٣ مرات متتالية فإن هذا يسمى ( ثلاثة تكرارات ) وهكذا .

\* **مجموعة :** هي محد من التكرارات لنفس التمرين يسمى ( مجموعة ) فمثلا إذا ثبت بعمل تمرين ٥ مرات متتالية ثم استرحت فإلك تكون قد عملت مجموعة واحدة من ٥ تكرارات من هذا التمرين .

فإذا ثبت بعمل التمرين ٥ مرات متتالية ثم استرحت قليلا وقمت بعمل ٥ مرات أخرى متتالية فإلك تكون قد أنهيت مجموعتين من خمسة تكرارات .

\* **تطبيق عملي :** — لو أن التعليمات نصحت بعمل ( مجموعتين من ٥ تكرارات ) من تمرين فلن ذلك يعنى أن تقوم بعمل التمرين ٥ مرات متتالية ثم تستريح قليلا ثم تكرر عمل ٥ مرات متتالية أخرى من هذا التمرين :

#### كيف نتعود على التمارين :

كى تحصل وتحافظ على درجة عالية من اللياقة البدنية فإن العلماء ينصحون بتحديد ساعة على الأقل يوميا للتمارين المخططة ولكننا نهتم بالدرجة الأولى بتنمية القوة والاحتفال والرونة والانسجام العصبى — العضلى لمجموعة خاصة لأجزاء معينة من الجسم لها أهمية كبرى فى اتمام العمل الجنسى بطريقة مرضية .

نحن نعرف أهمية الحيوية بالنسبة للصحة عامة واللياقة البدنية خاصة.

كما أننا ندرك أن أنثى رشيقة جذابة ورجل عضلى لها تأثيرهما فى الإعجاب الجنسى والأثرة .

ولكن هدفنا الاساسى هو ( برنامج تمارين للجنس ) يمكن أن يتم بثلاث مرات من التمارين فى كل اسبوع . كل مرة حوالى ١٥ دقيقة وفى البداية يجب أن تكون جرعة التمارين قليلة حتى يتعود عليها الجسم وبعد مرتين أو ثلاثة مرات من ممارسة التمرين ستعرف ما هو الأفضل لك ولتحصل على تقدم سريع ننصح بأن تزيد تدريجيا من عدد التمارين وطول مدتها .

## كيف تقوم بعمل التمارين :

### ١ - تمارين حركية ( مصحوبة بحركة ) -

إذا لم ينص عكس ذلك فكل تمرين يجب ان يتم خلال اكبر مدى للحركة . وكل عضلات الجسم الرئيسية تعمل في مجموعات معاكسة فمثلا . مجموعة من العضلات ( الرائعة ) كثنى الذراع عند مفصل الكوع في حين ان هناك مجموعة اخرى من العضلات ( الباسطة ) كتردد لبسط الذراع ليصبح مستقيما . فمثلا تمرين عضلات الذراع ( وهما العضلة ذات الرباطين والعضلة ذات الثلاثة اربطة بالدرجة الاولى ) فالتك يجب ان تثنى ذراعك الى اقصى ما تستطيع ثم تفرده ايضا الى اقصى درجة ممكنة وبففس الطريقة فان عضلات الدوران الداخلى تعمل عكس عضلات الدوران الخارجى وعضلات تعمل عكس عضلات . وعضلات الفم تعمل عكس عضلات المبعد وهكذا

والتمرين خلال اقصى طرفى الحركة يساعد على مرونة العضلات والاربطة والاورار المتصلة بها ويحفظهما من القصر ، كما انه يعطى لها مدى اكبر للحركة .

وجميع التمارين الحركية . المذكورة في هذا الكتاب يجب ان تتم بطريقة سلسلة منظمة مع فواصل معقولة بينها كما يجب ان تتجنب الحركات العشوائية غير المنتظمة وبالطبع فان جوا موسيقيا يمكن ان يساعد على أداء التمارين بطريقة محققة .

### ٢ - التمارين الساكنة ( بدون حركة ) :

ولتحويل تمرين ( حركى ) الى تمرين ( ساكن ) فقط احتفظ بوضع نهاية الحركة للتمرين ١٠ عدات ( حوالى ٦ ثوان ) اى انك تدفع بالجزء المتحرك الى اقصى مسافة ممكنة ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ عدات او ٦ ثوان ثم تدفع بنفس الجزء الى اقصى مسافة ممكنة في الاتجاه المضاد ثم تحتفظ بهذا الوضع عشر عدات او ستة ثوان ثم تكرر هذا التمرين التالى وهكذا .

### كيف تتنفس أثناء التمارين :

ليس هنك نظام معين للتنفس أثناء تادية التمارين الموصوفة في هذا الكتاب ، فقط اجعل تنفسك طبيعيا وسوف ينظم الجسم النفس بطريقة تلقائية وكلما زادت جرعة التمارين كلما اصبح تنفسك اكثر عمقا وقوة وسرعة وسوف ينظم تنفسك بطريقة انوماتيكية ليواجه احتياجك لزيادة الأوكسيجين من غير مجهود .

### كم من الوقت تستريح بعد كل مجموعة من التمارين ؟ :

استراحة قصيرة يجب ان تؤخذ بعد اكمال كل مجموعة من التمارين فمثلا لو قمت بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات من تمرين فماتك تقوم بعمل التمرين ٥ مرات متتالية ثم تأخذ راحة اخرى قصيرة ثلثة تعتبر فترة راحة كافية . واذا احسست انك محتاج لراحة اكثر فلا مانع ولكن يستحسن الا تأخذ اكثر من دقيقة خاصة اذا احسست انك انتهت ( تسخين عضلاتك ) .

### الوقت المناسب للتمارين :

لقد اثبتت الدراسات ان الانسان يمكنه ان يقوم بالتمارين في اى وقت بالليل والنهار على الا يكون هذا بعد الأكل مباشرة على الا يتداخل آداءها مع وقت الاكل والنوم فاختر الوقت المناسب لك وحاول ان تحافظ عليه فالانتظام مهم جدا في التمارين لانه من السهل ان تجد كثيرا من الاشياء تصرفك عن وقت التمارين — وانتظام اوقات التمارين مهم اكثر خلال الاسابيع القليلة الاولى حتى تعود عضلاتك على اوضاع جديدة .

### الاحمال والتمارين :

لا ننصح بعمل اى تمرين عنيفة او مجهود كبير بعد الاكل الا بعد مرور ساعة على الاقل ، فمخطم الرياضيين يكون وجبت خفيفة قبل مسابقاتهم بساعتين او ثلاثة ساعات .

فلو قمت بعمل تمرين عنيفة ومعدتك ممثلة فقد تشعر بالآلام في المعدة فان الدم ينتقل الى الجهاز الهضمى ليساعده على تادية عمله .

فلذا تمت بعمل تمارين في هذا الوقت فسيقل الدم من الجهاز الهضمي الى العضلات ويتسبب ذلك في عدم الهضم .

معظم التمارين المذكورة في هذا الكتاب لا ينطبق عليها كلمة ( عنيفة ) ولكن بعض التمارين من الصعب عملها والمعدة ممتلئة ، ومنها تمارين دفع الحوض ، وتمارين البطن ، تمارين ثني الجذع ولهذا فنحن نرى أنه من الحكمة الانتظار ساعة بعد الأكل وقبل البدء في مثل هذه التمارين .

#### ماذا تلبس أثناء التمارين ؟

ليس هناك لبس خاص تحتاجه لعمل التمارين الموصوفة في هذا الكتاب ولكك ستشعر براحة مع الملابس الخفيفة الناعمة المتقوية والتي تسمح بحرية الحركة . ويجب تغيير ملابس التمارين باستمرار والاحتفاظ بها نظيفة وبعض البيجملات القديمة او بذلة كاهلة تعتبر امثلة جيدة للملابس التمارين لأنها تعطى مدى كبير للحركة بالإضافة الى حفظتها على حرارة عضلاتك أثناء فترات الراحة القصيرة . ومن المستحسن ان تحتفظ بمجموعتين أو ثلاث مجموعات من ملابس التمارين حتى يكون هناك واحدة نظيفة .

#### بعد الانتهاء من التمارين يجب ان تأخذ حملاً سافناً :

بعد الانتهاء من التمرين يجب ان تأخذ حملاً سافناً ففى جسمك حوالى ٢ مليون غدة عرقية تعمل أثناء تمارينك هذه الغدد تساعد الجسم على التخلص من عديد من الفضلات قد تسبب اضراراً بالجلد او ينتج عنها رائحة كريهة .

وعلى عكس ما هو شائع بلان العرق شيء عاى وطبيعى ومفيد فانه يجب ان تتخلص منه باستمرار ليس فقط من أجل التخلص من الفضلات النيتروجينية ولكن ايضا لتنظيم درجة حرارة الجسم .

والحمام الساخن بالصابون لا يساعد فقط الغدد العرقية لتأدية

وظيفتها ولكن أيضا يعطيك احساسا جميلا بالانتعاش فالماء الساخن له تأثيره لاسترخاء العضلات وينشط الدورة السطحية وله تأثير مفيد للجلد عموما . ولفه الجسم بالفضوة بعد الحمام الساخن يحتفظ بدرجة حرارة الجلد ويعطيك احساسا منعشا .

والنظافة مهمة جدا للتمتع بالتزاوج الجنسى ولعلاقة زوجية سعيدة بوضع عام .

\* \* \*





## الفصل الخامس

تمارين التسخين والمرونة



## الفصل الخامس

### تمارين التسخين والمرونة

#### التجهيز الاولى :

نحن ننصح بشدة ان تبدأ جلسات التمارين بمجموعتين من التمارين :-

#### ( أ ) التسخين ( ب ) المرونة

حيث ان لهذه التمارين اهمية كبيرة فى اعداد جسمك للتمارين الاكثر عنفا التى تليها . فالمعضلات الباردة تقاوم التغيير بدرجة كبيرة كما انها اقل مرونة وتنقبض وتبسط ( ترتخى ) ببطء وتحتاج لجهود اكثر من العضلات ( الساخنة ) كما ان العضلات ( الباردة ) اضعف وتحصل على كمية اقل من الدم وتفاعلها ببطء كما ان توافقها العصبى العضلى ( التوافق ) بين العضلات ( الساخنة ) ايضا العضلات الباردة مرشحة اكثر الى الضغوط والصدمات وتعالى من الآلام والوجاع لكثير من العضلات الساخنة . وتمرين التسخين تسرع من النفس ودوران الدم فتزود بذلك كمية الاكسجين الذاتية الى الدم ، كما تزداد كمية الدم الذاتية الى العضلات العلة والدم ايضا يحبل طاقة ومواد بناءة الى عضلاتك ثم يخلصها من المواد السامة والغير مرغوب فيها الناتجة عن التمثيل الغذائى .

وتمرين التسخين ترفع من درجة حرارة عضلاتك العلة الداخلية فتقلل بذلك لزوجتها وبالتالي مقاومتها للغير فتتحين كحماطها الفعلية .

وتمرين المرونة لا تساهم فقط فى التسخين العلم للمعضلات ولكن تحسن ايضا من مرونة وقوة وحيوية الاربطة والاورار والمعضلات فتكثفها بذلك من تحلل أى ضغط أو صدمات والرياضيون والمحدثون ذو الخبرة والقائمون على التعليم الرياضى يعرفون قيمة تمارين التسخين والمرونة . وسنفسر الامور معك فى الطريق الصحيح اذا بدأت بهذه التمارين قبل الدخول فى برنامج تمارينك الاساسية .

( التسخين )

### اولا - تمارين التسخين :

تمارين التسخين تتم بانتقباض العضلات الكبرى مثل العضلات التي تعتمد عليها في الجرى والقفز والترفصا ( أو يؤدي بها ) .

وهذه التمارين تجعل تنفسك اكثر عمقا وتسرع من دوران الدم ويكفى ان تقوم بواحد أو اثنين من هذه التمارين قبل كل جلسة تمارين وتستطيع ان تقوم بأكثر من تمرين .

### امثلة من هذه التمارين :

تسم



الجرى في المكان : قف معتدلا والذراعين مثنيتين خلال الصدر ( في مستوى الصدر ) ابدأ الجرى وانت في مكانك ببطء راقبا الاقدام قليلا من على الارض زد تدريجيا من رفع الاقدام مع رفع الركبة اعلى واعلى أمامك انفع الزراعين للأمام وللخلف أثناء الجرى .

عندما يصبح تنفسك اكثر قوة ابطء تدريجيا من الجرى حتى تتوقف .



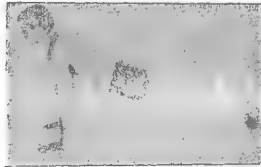
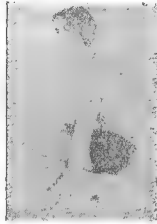
#### ٢/٥ القفز ( الوثب ) فتحاً مع رفع الذراعين جانباً :

تقف معتدلاً مع ضم الرجل والذراعين على الجانبين اتفز لأعلى رافعاً  
الذراعين من الجانبين في نفس الوقت محركاً الرجل للخارج ثم المس بهما  
الأرض وهما في وضع منفرج اتفز مرة أخرى بحيث تعود الرجل متجاورتان  
مرة أخرى والذراعان على الجانبين • كرر حتى يصبح تنفسك أكثر قوة

#### ملحوظة :

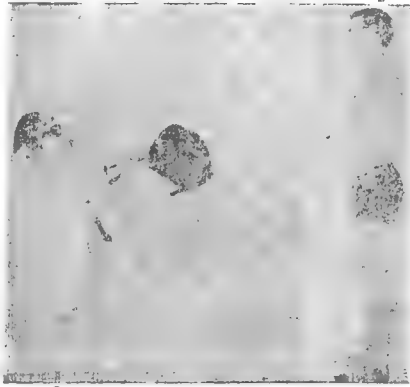
كلما كان تحريك الأذرع بقوة ولأعلى وكلما كان القفز أسرع كلما كان  
التمرين أكثر قوة ومطالء .

( التسخين )



#### ٥/٠ الاندفاع في وضع القرفصاء :

قف معتدلا والقدمان متجاورتان والذراعان على الجانبين خذ وضع الجلوس على أربع بحيث تكون الركبتين مئنتين وضع اليدين على الأرض بحيث تكون القدمان بينهما افرد الأرجل للخلف الى أقصى ما تستطيع حتى تصبح الركبتان مفردتين والظهر مقوس . انقذ الرجلين اباما حتى يصبح بين اليدين مرة اخرى فترجع الى الجلوس على أربع قف معتدلا كرر حتى يصبح تنفسك أكثر عمقا وقوة .



#### ٥/ لف الذراعين على الفخذين بالتبادل :

تلفاً معتدلاً والارجل متباعدة لدرجة مريحة والايدي على الارداء  
تحرك حركة مائلة الى اليمين ( حركة قطرية ) بالقدم اليمنى تاطمعا خطوة  
كبيرة احدى الجزء ناحية الركبة اليمنى ثم لف الذراعين حول الفخذ الايمن  
آخذاً في الاعتبار عدم تحريك القدم اليسرى وعد على وضع البداية .  
تحرك حركة مائلة الى اليسار ( قطرية ) بالقدم اليسرى اثن الجزء ناحية  
الركبة اليسرى آخذاً في الاعتبار عدم تحريك القدم اليمنى عد الى وضع  
البداية مع الايدي على الارداء . كرر التمرين ١٠ مرات ٥ مرات لكل رجل  
او حتى يصبح نفسك اتوى عمقا .



٥/ ثنى الركبتين قليلا واليدين متشابكتان خلف الرأس ثم الوثب عاليا :

قفد معتدلا مع وضع القدم اليمنى امام القدم اليسرى ضع يديك خلف الرأس اخفض جسمك حوالى ٢٠ سم وذلك بثنى الركبتين خذ وثبة لأعلى وذلك بفرد الركبتين والضغط على الارض بالاصابع . غير وضع القدمين واثنت في الهواء بحيث يكون نزولك للأرض مرة أخرى في وضع نصف القرفصاء تكون القدم اليسرى امام اليمنى . استمر في هذه القفزات البسيطة مغيرا وضع القدمين في كل قفزة حتى يصبح تنفسك سريعا .

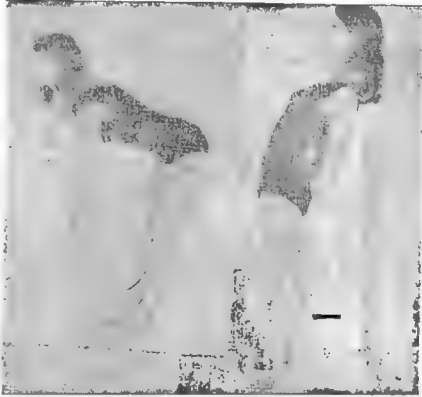


## تمارين المرونة

( ب )

### ثانيا : تمارين المرونة :

تمارين المرونة تهتم بالفرد والاحتواء والالتواء والدوران ويجب ان تبدأ بالتمارين البسيطة ثم تتدرج الى التمارين التى تحتوى على شد اكبر .  
ويجب ان يتم تنفيذ هذه التمارين خلال المدى الكامل لحركة العضلات اى من الحد ( البسيط ) الكامل الى الانثناء ( القبض ) الكامل ويمكن الاكتفاء بعمل تمرين أو اثنين من هذه التمارين كجزء من برنامج التسخين الاولى السابق لكل جلسة تمارين وتستطيع ان تزيد لو احسست انك بحاجة الى تمارين



١ - شئ الجزع للامام والميل للخلف :

قف معتدلا مع ضم الكمينين والذراعين على الجانبين اثن الكوع الى الامام مع وضع الذراعين بشكل مستقيم مع الركبتين حاول لمس الارض بالكفين ، اعدل القامة مع دفع الكتاف للخلف اثنى ظهرك للخلف ولأسفل الى اثنى درجة جاعلا اليدين للخلف واسفل الى اثنى درجة كررها ٥ مرات مع محاولة النزول الى اسفل وللخلف كلما استطعت في كل مرة خذ قسطا من الراحة كرر التمرين ٥ مرات .



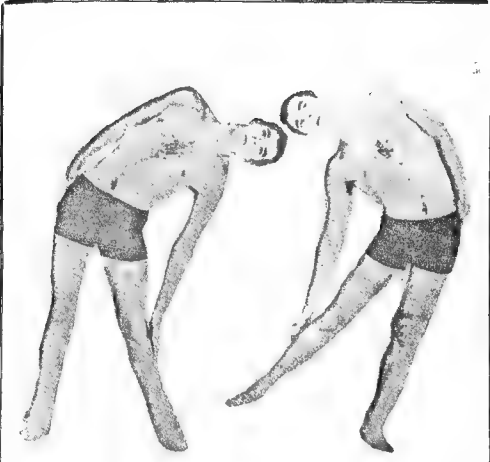
## ٢ - رفع الكمبين مع تارجج الذراعين :

تقف معتدلا والاقدام متباعدة والذراعان على الجانبين لرفع الذراعين للجانبين ولأعلى الى اقصى ما تستطيع مع الاحتفاظ بهما مستقيان في نفس الوقت ارفع جسمك لأعلى على اطراف اصابعك الى اقصى ما تستطيع عد لوضع البداية .

كرر التمرين محاولا في كل مرة زيادة رفع الكمبين والذراعين لأعلى والنتوس للخلف أكثر في كل مرة .

تم بعمله مجموعتين من ٥ تكرارات بينها فترة راحة قصيرة .

( المرونة )

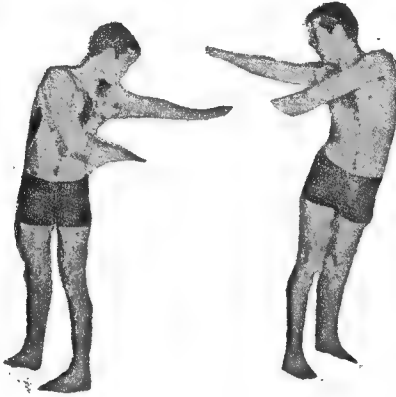


٣ — ثنى الجذع من جنب الى جنب :

قف معتدلا والارجل متباعدة والذراعان على الجانبين انحنى الى اليمين محاولا الوصول لأسفل الساق اليمنى باليد اليمنى ثم انحنى الى اليسار محاولا الوصول لأسفل الساق اليسرى باليد اليسرى .

كرر الانحناء من ناحية الى اخرى محاولا زيادة مسافة الحركة لأسفل فى كل مرة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة .



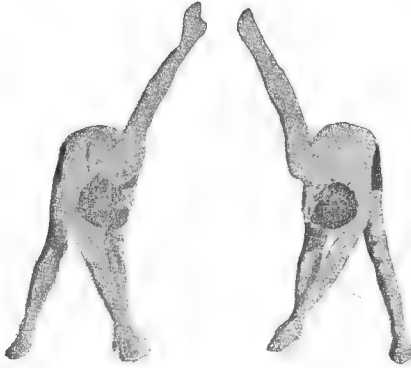
#### ٤ - دوران الجزع مع قصف الذراعين :

تفّ معتدلاً والاقدام متباعدة والذراعان اماماً ثم قم بالدوران بالجزع الى اليمين في نفس الوقت الذى تدفع فيه بالذراع الايمن للخلف الى اقصى ما تستطيع .

ثم دوران الجزع الى اليسار مع دفع الذراع الايسر للخلف الى اقصى ما تستطيع .

كرر محلولاً زيادة دوران الجزع وزيادة دفع الذراعين في كل مرة . ثم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة .

( المرونة )



٥ - ثنى الجزء مع تبادل لمس اصابع القدمين :

قف ممعدلا مع وضع الاقدام متباعدة والذراعين مفردتين في مستوى الاكتاف محتفظا بالركبتين مستقيمتين اثن الجزء للامام مع لمس اصابع القدم اليسرى باليد اليمنى في نفس الوقت الذى تدبر فيه الرأس الى اليسار وتدفع بالذراع الايسر الى الخلف الى اقصى ما تستطيع . عد الى وضع البداية محتفظا بالركبتين والذراعين مشدودتين اثن بالجزء للامام واللمس اصابع القدم اليمنى باليد اليسرى في نفس الوقت الذى تدبر فيه الرأس الى اليمين وتدفع بالذراع اليمنى الى الخلف الى اقصى ما تستطيع كرر محاولا زيادة لف الرأس وقذف الذراع في كل مرة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينها فترة راحة قصيرة .



٦ - ثنى الجزع للامام اثناء جلوس الجثو ( الارتكاز على الركبتين ) :

ضع الركبتين على الارض والجلوس بالمؤخرة على الكعبين اتحن الى الامام عند الوسط الى اقصى ما تستطيع مع مد ظهر اليدين على الارض بجوار القدم واضعها الوجه على الارض . ارفع الجزع الى وضع البداية مرة اخرى . كرر ثم قم بعمل مجبومتين من خمس مرات بينهما فترة استراحة قصيرة .

( المرونة )



٧ - ثنى الجوز للخلف أثناء الجنو ( الارتكاز على الركبتين ) :

ارتكز بالركبتين على الأرض ضح اليدين على مفصلي الفخذين انحن للذاف ببطء ثم اعتدل مرة أخرى . كرر محاولا زيادة الانحناء للخلف في كل مرة .

عندما تحس بشد قوى في الارداف والساتين والظهر خذ راحة قصيرة . كرر ٣ مرات .



٨ - ( الاهتزاز او التارجع ) اثناء الارتكاز على الركبتين :

ارتكز بالركبتين على الارض . انحنى للامام وضع الساعدين على الارض امامك وانت في هذا الوضع تحرك او اهتز او تارجع للامام وللخلف لأقصى مسافة تستطيعها .

ثم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما .



## الفصل السادس

( م ٥ — تمارين للسعادة الزوجية )



## الفصل السادس

### أهمية دفع الحوض الحيوية الجنسية

( ١ ) دفع الحوض : لا يوجد عمل أكثر أهمية لاتمام العمل الجنسي بطريقة مشبعة من ( دفع الحوض ) وإذا كان هناك أى حركة جنسية تعتبر غريزية وطبيعية فستكون حركة ( دفع الحوض ) فندخل عضو الذكر يعتمد على هذه الحركة والإثارة التالية لكل من أعضاء الجنس للذكر والإنتى تعتمد على استمرار حركة الدفع هذه .

وإذا كان هناك بعض الزوجات اللاتي يأخذن وضعاً سلبياً من غير أى حركة من أى نوع فانه من غير الجائز ان نجد كثيراً من الأزواج لا يقومون على الاقل بحركة الدفع لمنطقة الحوض للامام والخلف وذلك أثناء العمل الجنسي .

ومع هذا فانه من المشكوك فيه ان كثيراً من الأزواج يقومون ببعض التمارين التى تكسب حركة دفع الحوض المهارة . ويمكن ان يقال نفس الشيء وأكثر عن الزوجات ومما زاد الطين بلة انه لا توجد حركات فى هذه الحياة الراقية تشتمل على هذه العضلات والتى حرمت بقللى من أى نشاط او حركة .

ودفع منطقة الحوض للامام والخلف غالباً لا يحدث الا فى عملية التزاوج الجنسي وهو بالتحديد يطبق فقط بواسطة الأزواج حيث ان معظم الزوجات تنتقصهم القوة والمرونة والتكيف العضلى العضلى وهو ما يلزم حركة الحوض .

والاثوماتيكية والميكة لم تؤد الى تدهور اللياقة البدنية للاتسلن فقط ولكنها أيضاً قللت من المشى وزاغت من الجلوس مما نتج عنه نقص متزايد فى المرونة فى منطقة الحوض فنحن لا نجلس معظم الوقت أثناء العمل فقط ولكننا أيضاً نجلس أثناء الذهاب من وإلى العمل كما نقضى معظم وقت تسليتنا جالسين نشاهد التلفزيون والمسلسلات أو جالسين الى — سياراتنا .

( دفع الحوض )

ولهذا فان عضلات الحوض لا ينقصها فقط القوة والاحتمال والحيوية ولكن ينقصها ايضا المرونة والتكيف العصبى — العضلى ومع قلة النشاط والفتحم فى العمر تصبح منطقة الحوض اقل واقل كفاءة . وبما يزيد من هذه الحالة السلبية ان معظم النساء وكثيرا من الرجال يلبسون الأحزمة الضيقة والتي تنقيد من البقية القليلة من الحركة الطبيعية . وهذه ( الكورسيهات ) تتعارض مع دوران الدم وتجعل العضلات الضعيفة اكثر ضعفا .

ومنطقة الحوض فى الانسان فى ضعف مستمر . فنحن لا نلقى اى تعليمات فى كيفية تحريك منطقة الحوض لنحصل على أقصى مساهمة واثارة واشباع جنسى . وحتى الآن لا يوجد هناك تمارين عضلية — عصبية مخططة وشاملة ومنظمة لعملية التزارج الجنسى الحيوية والبالغة الاهمية .

( والتحكم فى الحوض له اهميته الخاصة للعدد المتزايد من الزوجات وللزوجات السلبيات والزوجات اللاتي يتدين بمقاومة لزوجهن وللزوجات اللاتي لا يتمتعن بالعمل الجنسى وللزوجات المصابات بالبرود وللزوجات اللاتي لا يتمتعن بالعمل الجنسى وللزوجات المصابات بالبرود وللزوجات اللاتي لا يملن الى عملية التزاوج الجنسى ) . وعملية التحكم فى حركة الحوض هذه مهمة لان المساهمة البدنية تساعد فى زوال اى احباطات ذهنية او عاطفية . واهم من هذا كله فان التحكم فى الحوض يساعد الزوجة فى تعريض ( البظر ) الى أقصى اثارة خلال العمل الجنسى مما يعطيها استمتاعا واشباعا كبيرا عن طريق النشوة الجنسية البظرية .

والتمارين التالية صممت لتعطي القوة والاحتمال لعضلات الحوض كما انها تكسب الاوتار والاربطة والعضلات المرونة وتزيد من سرعة ومدى ونوع وقوة الحركات الجنسية المختلفة كما انها صممت لتعطي التحكم العصبى — العضلى والذي يمكن كلا من الزوجين من الحصول على أقصى درجة من الاثارة الجنسية — الزوجية .

#### تعليمات خاصة :

عند ممارستك للتمارين فى هذا الفصل ( فكر ثم انظر ثم افعل ) حاول ان ترى وتحس الحركات التى تقوم بها حيث سيساعد هذا فى خلق الاتصال

بين العقل والعضلات الغير مستعملة وستبدو بعض الحركات في اول الامر مستحيلة التنفيذ ولكن مع الممارسة المستمرة ينمو التحكم شيئاً فشيئاً . ويجب لفت نظر الزوجات الى ان انتقباضات المهبل لها اهمية حيوية للقيام بالعمل الجنسى بطريقة مرضية ومن المستحسن قدر المستطاع ان يتم هذا الانتقباض اثناء دفع الحوض .

وفي معظم الحالات سيكون من السهل تنفيذ هذا الانتقباض المهبل في بداية او نهاية حركة دفع الحوض ولكن يمكن القيام به ايضا خلال المدى الكامل لحركة دفع الحوض .

كما ينذل الزوج اقصى جهدهم لرفع القضيب وذلك بقتباض العضلات وذلك في نهاية حركة دفع الحوض للأمام . حتى لو كانت الحركة بسيطة فان النبضات الناتجة من الانتقباض والارتخاء لعضلات القضيب ستثير اعضاء القذف والتي تسبب النشوة الجنسية لكثير من الزوجات ويعتقد الكثير ان الانتقباضات العضلية للقضيب اثناء النشوة تولد تقامل لدى الزوجة ينتج من خلال احساست اللبس داخل المهبل .

في حين يعتقد البعض الآخر ان للأسباب النفسية دور الريادة حيث تشعر الزوجة بالنجاح لجلب النشوة الجنسية لزوجها مما يحررها من أى احباطات . ومما كان السبب فان النتيجة واحدة وهى اشباع جنسى لكل من الشريكين .

### التحكم الكامل للحوض :

التبارين التالية صممت لتعطيك بصفة خاصة أكثر تحكم ممكن لمنطقة الحوض بالكامل . كما تعطيك التكيف العصبي - العضلي والذي تحتاجه لتحرك منطقة اعضائك الجنسية للخلف وللأمام وللجنب ولأعلى ولأسفل وفي اتجاه عقرب الساعة وضد اتجاه عقرب الساعة أو كل الحركات مجتمعة .

وهذه التبارين صممت لتعطيك اقصى تحكم لمنطقة الحوض بغض النظر عن وضع الجسم حتى تستطيع ان تحرك هذه المنطقة بعدة طرق مختلفة وفي اوضاع عديدة مختلفة .

ومع قدر معقول من الممارسة ستستطيع ان تقوم بعمل اى حركة او مجموعة حركات ترغبها بسرعات مختلفة من البطيئة جدا الى السريعة جدا وبدرجات مختلفة القوة من البسيطة الى العنيفة ولازمن مختلفة الطول .

ونحن لا نبالغ من التنية الكبيرة للتحكم فى حركة الحوض لاتمام العمل الجنسى بطريقة مرضية بالنسبة للطرفين فلا يوجد اى حركة اخرى لها صفة الغريزة بغض النظر عن وضع اى من الطرفين ولا يوجد اى حركة اخرى لها نفس المساهمة فى اثارة المرأة سواء عن طريق الشفرتين او البظر او المهبل . كذلك فلا يوجد منفس لحركة الحوض فى المساهمة فى التمتع النفسى والبدنى للرجل وهى بذلك تساعد فى تحقيق السرور الجنسى والنشوة لكل من الطرفين حتى ولو لم تقم باى تمارين اخرى من الموصوفة فى هذا الكتاب الا هذه التمارين فسوف تتحسن مقدرتك الجنسية لدرجة كبيرة .

**التمارين الحركية تنبى اولا :**

كل تمرين مشروح فى هذا الفصل هو تمارين حركى لأن الحركة مهمة فى دفع الحوض ومن المهم ان تقوم بالحركة كاملة لكل تمرين حيث تبدأ من اقصى طرف الحركة الى اقصى الطرف الآخر محاولا دائما ان تزيد من مدى الحركة . وكل تمرين فى هذا الفصل يجب ان ينفذ بحركة اولا ثم ينفذ بعد ذلك مرة اخرى بدون حركة وعند القيام بالتمرين بطريقة ساكنة يجب ان تتأكد انك تذهب الى اقصى ما تستطيع فى احدى اتجاهى الحركة ثم تحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ عدات ( ٦ ثوان ) ثم تذهب الى اقصى الاتجاه الآخر وتحتفظ بالحركة لمدة ١٠ عدات اخرى .

#### ❖ تمارين لتنية التحكم فى الحوض :

( ١ ) الحركة للأمام ولأعلى — لأسفل وللخلف :

بالرغم من انه يوجد عدد من اوضاع الجسم المختلفة فى هذه المجموعة الا ان حركات الحوض واحدة فى كل الحالات لأعلى وللأمام ولأسفل وللخلف وهذه الحركات لها أهمية خاصة للزوجة حيث تمكنها من تمرير البظر الى اقصى اثارة مما يسبب لها الاشباع الجنسى كما انها تستطيع ان تمارس تحكم كبير فى العمل الجنسى خلال هذه الحركات حتى ولو كان شريكها قليل الخبرة .



ومن الواضح انه لو كان للزوج تحكما ايضا على حركة الحوض ونظم  
الاثنان حركة حوضهما سوف يستطيعان الحصول على اقصى درجة من  
الاثارة والاشباع الجنسي .

ولتحصل على الحركة المثلى المطلوبة من هذه المجموعة من القمارين  
تخيل ان الحوض يدور حول محور يمتد خلال منتصف الجسم بين عظام  
مفصلي الوركين ثم ادفع بالحوض في حركة دائرية حول هذا المحور اولا  
الى الامام ولأعلى ثم لأسفل وللخلف وفي حركة الحوض للألم



ولأعلى ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للأمام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع  
في نفس الوقت الذى تقوم بشفط البطن تزيد من مقدار الحركة .

( دفع الحوض )

وإثناء الحركة للخلف ولأسفل ادمع بالجزء الخلفى من الجزع الى الخلف ولأسفل فى نفس الوقت جوف الظهر لتزيد من الحركة وأفضل طريقة لتتعلم حركة دفع الحوض المهمة لأعلى ولأسفل ودورانه ، هو ان تقوم بهذه الحركات والظهر مستندا على الحائط كما سيأتى وعندنا تسيطر على حركة الحوض فى وضع الوقوف والظهر الى الحائط تستطيع ان تطبق نفس الشيء فى باقى تملين المجموعة .

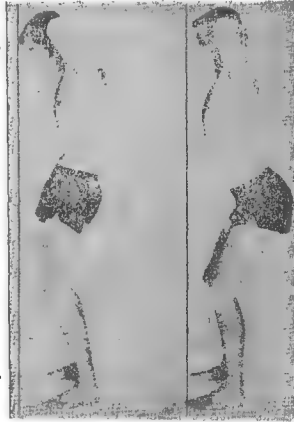


**الوقوف معتدلا مع الظهر ضد الحائط :**

قدم معتدلا والاقدام معا مع ضغط الكعبين والارداfe ومؤخرة الرأس ضد الحائط . اشدد ( اشغط ) المعدة والبطن وادفع بمنطقة اعضاء الجنسية للامام وللأعلى حرك الارداfe لأسفل على الحائط محاولا الضغط بمؤخرة الظهر على الحائط بحيث تكون حركة ميل الحوض للامام ولأعلى بالطريقة الصحيحة . ولعكس هذه الحركة اجعل الظهر مجوفا وحرك الارداfe لأعلى الحائط الى اقصى ما تستطيع حيث يعطيك هذا حركة الحوض

لأسفل وللخلف بالطريقة الصحيحة . ثم يعمل حركة التمرين بالتبادل من ناحية الى أخرى محاولا في كل مرة الحصول على اقصى مدى للحركة . ابدا بالحركة ببطء ثم اسرع بها تدريجيا . ثم يعمل مجموعتين من ٥ أو ١٠ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة ثم زد تدريجيا من عدد التكرارات في المرات التالية حتى تستطيع عمل ١٠ أو أكثر في كل مرة .

**تنسويج :** ثم يعمل التمرين مع الاقدام متباعدة .

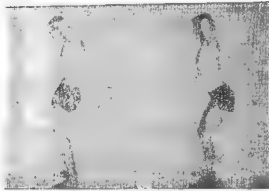


**الوقوف معتدلا مع مقبلة الجسم ( البطن ) ضد الحائط :**

قف معتدلا مع الاقدام معا واضغط بأصابع القدم والصدر على الحائط ادفع منطقة اعضاءك الجنسية لأعلى على الحائط الى اقصى ما تستطيع ثم لأسفل ايضا الى اقصى مسافة ممكنة .

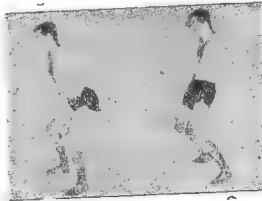
استمر في الحركة بالتبادل من أقصى طرف للحركة الى أقصى الطرف الآخر محاولا زيادة مدة الحركة .  
والحركة في هذا التمرين هي نفسها في التمرين السابق مع مازق انها في اتجاه الحائط وليس بعيدا عنه . تم بعمل مجموعتين مع راحة قصيرة بينهما زد تدريجيا من عدد التكرارات في كل مجموعة في المرات المتتالية .

**تثويج :** تستطيع القيام بنفس التمرين مع الاقدام متباعدة .



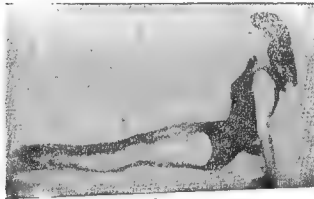
**الوقوف ممتدلا بعيدا عن الحائط :**  
قف ممتدلا والارجل معا بعيدا عن الحائط كرر متبعا كل التعليمات في التمارين السابقة .

**تثويج :** تم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



✽ نصف القرفصاء مع الأرجل متباعدة :

قف معتدلا مع الإقدام متباعدة . اخفض الجسم حتى يأخذ وضع نصف القرفصاء . محتفظا بهذا الوضع قم بعمل تمارين دفع وميل ودوران الحوض كما هو موضح في التمرين الأول .



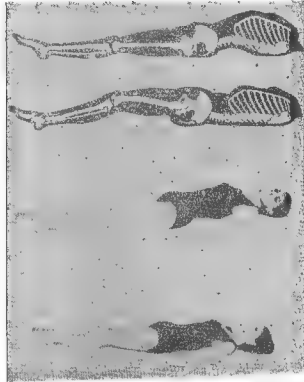
✽ الجلوس مع وضع الأيدي على الأرض :

اجلس على الأرض افراد الأرجل امامك واسترخ براحتى اليدين على الأرض خلف الأرداف مباشرة قم بعمل تمارين الحركة للحوض حسب التعليمات في التمرين الأول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع الأرجل متباعدة .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع الركبة مثنية والإقدام على الأرض .

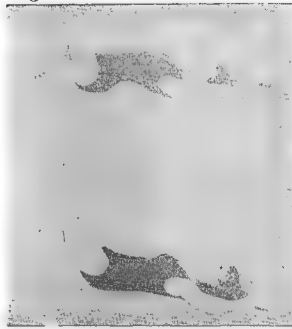
( دفع الحوض )



**\* الرقود على الظهر مع فرد الركبتين :**

ارتد على الظهر فوق الأرض بحيث تكون الأرجل مضمومة معا والركبتان مستقيمتان والذراعان بجوار الجسم وكفتي وراحتي اليدين على الأرض ثم بعمل حركات الحوض كما سبق في التمرين الأول .

**تنويع :** تم بعمل التمرين مع الأرجل متباعدة .

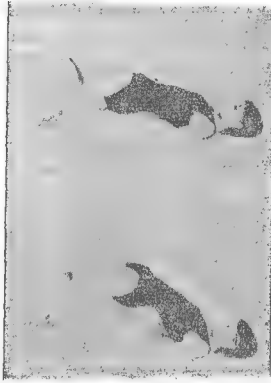


**\* الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين :**

ارقد على الظهر واثني الركبتين معاً مع وضع القدمين على الأرض والاذرع فوق الرأس والكتفين لأعلى .

• قم بعمل تمارين الحوض كما سبق في التمرين الأول .

• تنويع : قم بعمل نفس التمرين في حالة تباعد القدمين .



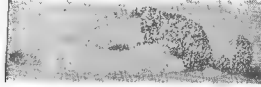
✽ الرقود على الأرض مع ثنى الركبتين ورفع الاردا فف الأرض :

ارقد على الظهر واثني الركبتين معا مع وضع القدمين على الأرض ارفع  
الاردا فف الأرض واحتفظ بها مرفوعتين خلال التمرين .

ضع الذراعين بجوار الجسم مع الكئين على الأرض قم بعمل تمارين  
الحوض كما سبق في التمرين الاول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين في حالة تباعد القدمين .

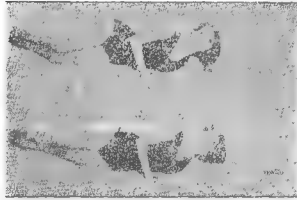




✽ الرقود على الظهر مع تقويس الجسم :

ارقد على الظهر مع ضم التدمين ووضع الأزرع بجوار الجسم والكتفين على الأرض مع الاحتفاظ بالكتفين والراس والأذرع واليدين والكمسين ملائمين الأرض . قوس الجسم بقوة حتى لا تلامس الأرداف وبقيّة الجسم الأرض . قم بعمل تمارين الحوض كما سبق في التمرين الأول وأنت محتفظ بهذا الوضع .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين في حالة تباعد الإقدام .

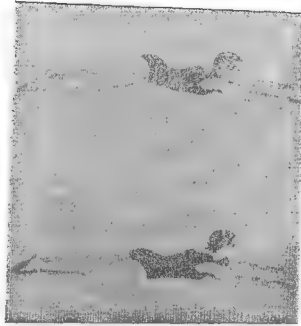


✽ الرقود على الجنب مع فرد الركبتين :

ارقد على الجانب الأيسر مع فرد الأرجل والجسم ، استند باليدين على الأرض املم الصدر لتحفظ بتوازنك محتفظاً بهذا الوضع . قم بعمل تمارين الحوض كما سبق في التمرين الأول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين أثناء ثني الركبتين .

تنويع : قم بعمل التمرينين السليقين مع الرقود على الجانب الأيمن .



**\* الرقود على البطن مع فرد الذراعين :**

ارقد على البطن بحيث يتقابل الوجه الارض والارجل ممددة معا  
والذراعان مفردان امام الرأس والكفان على الارض .

تم بعمل تمارين الحوض كما سبق في التمرين الأول .

**توضيح :** تم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



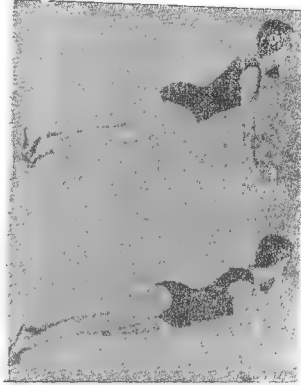
❖ الرقود على البطن مع الارتكاز بوزن الجسم على الذراعين :

ارتد على البطن والساقان مفرقتان معا . اثن مفصلي الكوعين واستند بالذراعين وراحتي اليدين على الارض تحت الصدر . ارفع الجزء الأعلى من الجسم حتى لا يلامس الصدر الارض .

قم بعمل تمارين الحوض كما سبق في التمرين الأول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين في حالة تباعد الأرجل .

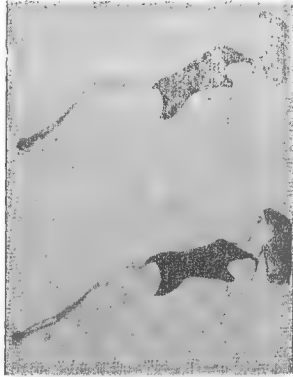
( دفع الحوض )



\* الارتكاز مع الميل للأمام ( انبطاح مائل ) :

ارتد على البطن والرجل معا . محتفظا بالجسم مشدودا ضع اليدين على الارض بجوار الصدر اشد الجسم وارفعه لأعلى حتى يصبح الذراعان مفرودين . فقط اصابع الرجل وكفتي اليدين هما اللذان يلمسان الارض ( وضع الانبطاح المائل ) المعروف . ومحتفظا بهذا الوضع ( الارتكاز مع الميل للأمام ) قم بعمل تمارين الحوض كما سبق في التمرين الاول .

تنويه : قم بعمل التمرين في حالة تباعد الرجل .



\* الارتكاز مع الميل للخلف ( انبطاح مائل معكوس ) :

اجلس على الارض مع ضم الرجل مما . ضع اليدين على الارض  
خلف الارداف . ارفع الارداف لأعلى فوق الارض ومل بالراس للخلف بحيث  
يكون الجسم مشدوداً ومرتكزاً على الكعبين واليدين فقط . احتفظ بهذا  
الوضع وقم بعمل تبارين الحوض كما شرح في التمرين الاول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع الرجل في وضع متباعد .

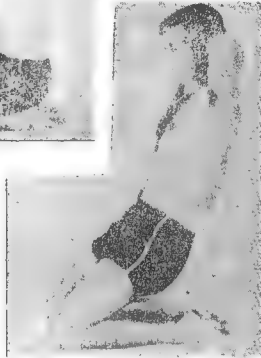
( دفع الحوض )



\* الارتكاز على الركبتين مع الميل للأمام :

استند بالركبتين على الأرض . اتحن للأمام ثم ضع اليدين على الأرض  
حركها للأمام حوالى ٢٥ سم حتى يكون الجزء العلوى من الجسم مائلا  
للأمام . محتفظا بهذا الوضع قم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه في  
التمرين الأول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



✽ الجلوس على ظهر الأرجل ( جلوس الحنو ) :

استند بالركبتين على الأرض اجلس على ظهر الأرجل بحيث تلامس  
الأرداف الكعبين واليدين متشابكتين خلف الرأس . محتفظاً بهذا الوضع  
ثم يعمل تمارين الحوض كما سبق شرحها في التمرين الأول .

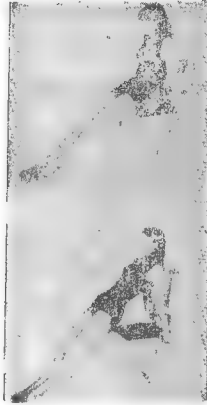
( دفع الحوض )



\* الارتكاز على الركبتين مع فرد الجزء :

استند على الركبتين واحتفظ بالجزء في وضع مفرد . قم بعمل تمارين الحوض وانت في هذا الوضع كما سبق شرحه في التمرين الاول .





✱ الجلوس على حافة الكرسي :

اجلس على حافة كرسي . مل للخلف بالايدي حتى تمسك بجانبى  
الكرسي . وانت في هذا الوضع تم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه في  
التبرين الاول .

( ادفع الحوض )



\* الارتكاز بالأيدي على كرسي مع الميل للامام :

تقف على بعد حوالي ١ متر وفي مواجه كرسي انحنى للامام واستند  
بالأيدي على الكرسي .

احتفظ بهذا الوضع وقم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه في  
التمرين الأول .



❖ الارتكاز بالأيدي على كرسى مع الميل للخلف :

قف على بعد ٦٠ سم تقريبا من كرسى بحيث يكون الظهر فى مواجهة الكرسى . انحن للخلف واستند بالأيدي على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وقم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه فى التمرين الأول .

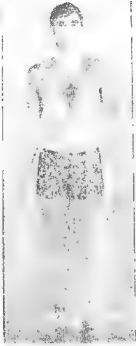
( دفع الحوض )

### ( ب ) الحركة من جانب الى آخر :

وضع الجسم خلال تمارين هذا الجزء هو نفس الوضع في تمارين الجزء ( أ ) فقط الحركات تختلف ولهذا فنفس التعليمات الأساسية واحدة . وبعبارة أخرى فأتك تأخذ نفس وضع الجسم كما في الجزء ( أ ) ولكن بدلا من دفع الحوض للأمام وللخلف فإن الحركة تكون بصفة خاصة من جانب الى آخر حيث تدفع بعظام الحوض الى اليسار ثم الى اليمين بدءا من أقصى طرف الى أقصى الطرف الآخر . ويقدر استطاعتك يجب ان تبقى أرجلك والجزء العلوى من الجسم وضع ثابت خلال حركة الحوض من جانب الى آخر .

ولتحصل على الحركة الصحيحة المطلوبة لتمارين هذه المجموعة تخیل كما لو كنت واقفا بين عمودين على الجانبين بحيث تكون المسافة بين الأرداف والعمود فى كل جانب حوالى ١٥ سم محتفظا بالأرجل والجزء العلوى من الجسم فى وضع ثابت بقدر المستطاع ادفع بالورك ( الرفع الايمن ) الى العمود الايمن ثم بالورك الايسر الى العمود الايسر نفس الحركة تستطيع ان تنفذها وانت واقف خلال مدخل باب حيث تدفع مفصلى الوركين من ناحية الى أخرى محلولا لمس خشب حلق الباب فى كل ناحية وهذه الحركة تنفذ سواء كنت جالسا او واقفا او مرتكزا على الركبتين او مائلا فى اى وضع .

وحركة دفع الحوض من ناحية الى أخرى — وان كانت اقل اهمية من الحركة للأمام وللخلف — الا انها تستعمل بدرجة اقل سواء عند الرجل أو عند المرأة ولذلك فإن العضلات المعنية بهذه الحركة غالبا ما تكون ضعيفة واهمية حركة الحوض الجانبية هذه لا تكمن فى انها تعطى العمل الجسمى تغيرا اكتر فقط ولكنها ايضا تساهم الى درجة كبيرة فى مرونة منطقة الحوض والتحكم فى حركته مرة أخرى ابدا بعمل مجموعتين من ٤ او ٥ تكرارات تزداد تدريجيا حتى تستطيع عمل ٥٠ مرة فى كل حالة .



### \* الوقوف معتدلا والظهر مواجهة الحائط :

قف معتدلا والقدمين في وضع عادي والكميين والاردايف وظهر الرأس  
لامسيتين لحائط . حرك الاردايف الى اليمين ثم الى اليسار تخيل كما لو كنت  
واقفا عمودين محاولا لمسهما بالاردايف بالتبادل - قم بعمل مجموعتين من  
٥ او ٥ تكرارات في اول الامر بينهما فترة راحة . زد تدريجيا عدد التكرارات  
في المرات التالية حتى تستطيع عمل ٥ مرة او اكثر .

اتبع نفس النظام للتبارين السابقة في هذا الفصل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والاقدام في وضع متباعد .

( الحركة الجانبية )



\* الوقوف معتدلا في مواجهة الحائط :

يتم تنفيذ هذا التمرين مثل السابق تماما مع فرق واحد وهو مواجهة الحائط .

\* نصف قرفصاء والقدمان متباعدتان :

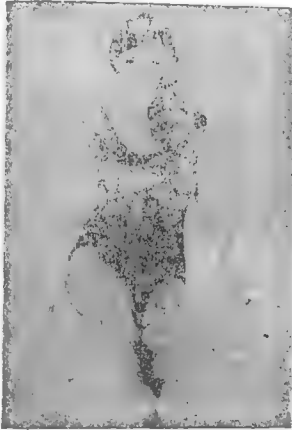
قف معتدلا والقدمان متباعدتان . خذ وضع نصف قرفصاء لاستقل  
احتفظ بهذا الوضع وذلك أثناء حركة الإرداف لليسر واليمين كما في التمرين  
السابق .



\* الوقوف معتدلا بعيدا عن الحائط :

يتم تنفيذ هذا التمرين مثل التمرين السابق مع عرق واحد وهو  
الوقوف بعيدا عن الحائط .

( الحركة الحائسة )

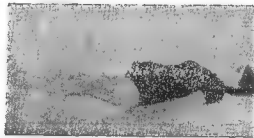


**\* الجلوس مع وضع الأيدي على الأرض ( جلوس طويل ) :**

اجلسي على الأرض مع فرد الأرجل للامام والأيدي على الأرض بجوار  
الأرداف . حركي الأرداف الى اليمين واليسار بالتبادل .

**تنويع :** قومي بعمل نفس التمرين والأرجل في وضع متباعد .





✱ الرقود على الظهر مع فرد الركبتين :

ارقد على الظهر مع ضم الأرجل ، والركبتان مفرودتان والأيدي بجوار الجسم . حرك الأرداف الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والأرجل في وضع متباعد .

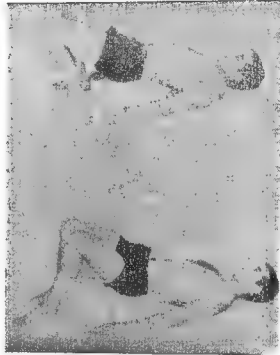
﴿ الحركة الجانبية ﴾



❖ الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين :

ارقد على الظهر مع ثنى الركبتين وضبطهما معا والاقدام على الارض  
والذراعان بجوار الجسم . حرك الاردا ف الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والاقدام في وضع متباعد .

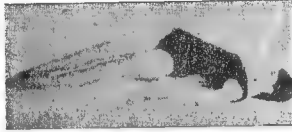
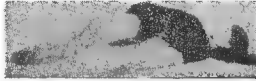


❖ الرقود على الظهر مع ثني الركبتين ورفع الأرداف ( المقدمة ) :

ارقد على ظهرك بحيث يكون الجسم مستويا على الارض ثم قم على ظهرك بحيث تكون الركبتان مثنيتين معا والاقدام مستقيمة على الارض والذراعان بجوار الجسم . ارفع الأرداف من على الارض واحتفظ بهما مرفوعتين خلال التمرين . ادفع الوركين الى اليمين ثم الى اليسار بالتبادل .

تنويه : قم بعمل نفس التمرين والاقدام في حالة تباعد .

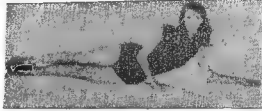
( الحركة الجانبية )



### ✽ الرقود على الظهر مع تقويس الجسم :

ارقد على الظهر بحيث تكون الأرجل مضبوطة معا والذراعان ممتدة بجوار الجسم . احتفظ بالرأس والاكْتَاف والذراعين واكعب الأرجل ملائمة للأرض ثم قوس بشدة بحيث لا تلامس الأرداف وبقية الجسم الأرض . احتفظ بهذا الوضع وذلك أثناء دفع مفصلي الوركين إلى اليسار واليمين بالتبادل .

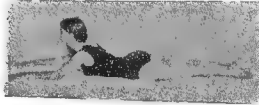
تنويع : قم بعمل نفس التمرين والأرجل في وضع متباعد .



### \* الرقود على الجنب مع فرد الركبتين :

ارقد على الجانب الايمن بحيث تكون الارجل والجسم مفرودة استند باليد اليمنى على الارض امام الصدر حتى تحتفظ بتوازنك احتفظ بهذا الوضع وادفع بالحوض لأعلى الى اليمين ثم اخفضه مرة اخرى . استمر في هذه الحركة كما سبق في التمارين السابقة ثم بعمل نفس التمرين وذلك اثناء رقودك على الجانب الايسر .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع ثني الركبتين .

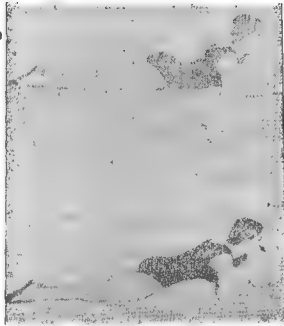


### \* الرقود على البطن مع فرد الذراعين :

ارقد على بطنك بحيث تكون الارجل بما والذراعان مفرودتان املئ الرأس وكفنا اليدين على الارض . ادفع الردفين الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .

( الحركة الجانبية )



**\* الرقود على البطن مع الارتكاز على الساعدين :**

ارقد على بطنك بحيث تواجه وجه الارض . اثن مفصلي الكوعين وضع الساعدين وكفى اليدين على الارض بجوار الصدر . ارفع الجزء العلوى من الجسم بحيث لا يلامس الصدر الارض ادفع بمفصلي الوركين الى اليمين واليسار بالتبادل .

**تنويع :** قم بعمل نفس التمرين والارجل في وضع متباعد .

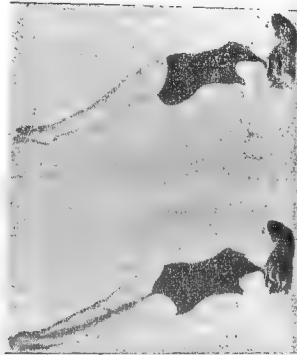


✽ وضع الميل للامام ( انبطاح مائل ) :

ارقد على الارض بحيث يكون الوجه في مواجهة الرض . ضع كفى اليدين على الارض بجوار الصدر . محتفظا بالجسم مشدودا افرد الذراعين وارفع الصدر من على الارض بحيث لا يلامس الارض الا الكفين واصابع الأرجل . وهذا الوضع ( الانبطاح المائل ) يستعمل كثيرا في الدفع لاعلى احتفظ بهذا الوضع وادفع مفصلي الوركين الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويه : تم بعمل نفس التمرين والارجل في وضع متبادل .

( الحركة الجانبية )

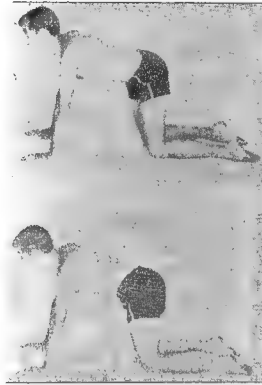


✽ وضع الميل للخلف ( انبطاح مائل معكوس ) :

اجلسى على الارض والارجل مضمومة معا . ضع الايدى على الارض  
خلف الأرداف ارفعى الأرداف من على الارض لأعلى الى اقصى ما تستطيعين  
وميلى بالرأس والاكنتاف للخلف . اضغطى بهذا الوضع وادفعى الوركين  
لليمين واليسار بالتبادل .

تنويع : قومى بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .





### \* الارتكاز على الركبتين مع الميل للامام :

استند بالركبتين على الارض . انحن للامام واستند بكفى الايدي على الارض ثم حركهما للامام حوالى ٢٥ سم بحيث يكون الجزء العلوى من الجسم مائلا للامام وانت محتفظ بهذا الوضع ادفع بمصلى الوركين لليمين واليسار بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل فى وضع متباعد .

( الحركة الجانبية )



✱ الارتكاز على الركبتين والجزع في وضع مستقيم :

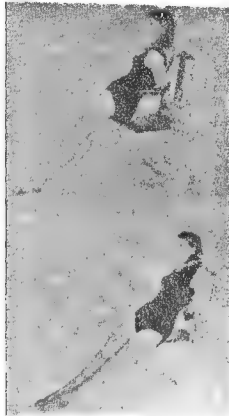
استند على الأرض بالركبتين واحتفظ بالجزع في وضع مستقيم ادفع  
الردفين إلى اليمين واليسار بالتبادل .



✽ الجلوس على ظهر الرجل ( جلوس الحثو ) :

استند بالركبتين على الأرض اجلس للخلف بحيث تلامس الأرداف  
الكمهين وانت في هذا الوضع ادفع الوركين إلى اليمين واليسار بالتبادل .

( الحركة الجانبية )



✽ الجلوس على حافة كرسى :

اجلس على حافة كرسى . ادفعى بالايدي الى الخلف حتى تمسكى  
بجانبي مقعد الكرسى وانت في هذا الوضع ادفعى الردفين الى اليمين واليسار  
بالتبادل .



\* الميل للامام مع الارتكاز بالايدي على الكرسي :

تقدم على بعد حوالي ٦٠ سم من كرسي ومواجه له مل للامام واستند بالايدي على الكرسي . احتفظ بهذا الوضع وادفع بالردفين لليمين واليسار بالتبادل .

( الحركة الجانبية )



\* الميل للخلف مع الارتكاز بالأيدي على كرسي :

تقف على بعد حوالي ٦٠ سم من كرسي وظهرك في مواجهة ميل للخلف  
واستند بالأيدي على الكرسي . احتفظ بهذا الوضع وادفع مفصلي الوركين  
الى اليمين واليسار بالتبادل .



❖ ملحوظة خاصة بالجزئين ١ / ب :

بعد عمل جميع التمارين في ١ / ب كل ملى حده كما سبق وصفه  
تستطيع ان تجمع بين الحركات في كل من الوضعيين .

فمثلا عند قيامك بعملك التمرين الأول في هذا الفصل قم بعمل مجموعتين  
من التكرارات اثناء الحركة من الامام وللخلف . ثم عمل مجموعتين من  
التكرارات وذلك خلال الحركة من جانب الى آخر . ثم قم بعمل التمرين  
الثاني بنفس الطريقة اثناء الحركة من الامام وللخلف ثم مع الحركة من جانب  
الى آخر .

وبهذا تجمع بين الحركات والاممال للجزء ( ١ ) و ( ب ) .

( الحركة الجانبية )





ج : الحركة في اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة :

اوضاع الجسم في هذا الجزء هي نفسها في الجزء ( ١ ، ب ) الموصوفة سابقا . الحركة فقط تختطف . ولهذا تبقى التطبيقات الاساسية ثابتة وبمعنى آخر فانك تتخذ نفس اوضاع الجسم الموصوفة في الجزء ( ١ ، ب ) ولكن بدلا من دفع الحوض للأمام وللخلف كما في ( ١ ) ومن جانب الى آخر كما في ( ب ) فانك تدفع بالحوض أولا في اتجاه عقرب الساعة ثم في عكس اتجاه عقرب الساعة .

ولتقوم بالحركة في اتجاه عقرب الساعة ادفع بمفصلي الوركين الى اليسار ثم الى اليمين ثم الى اليمين ثم للخلف ثم لليسار مرة اخرى متخذاً دائرة كاملة في اتجاه عقارب الساعة ولتقوم بالحركة في اتجاه عقرب الساعة قم بعكس العمل السابق حيث تدفع بمفصلي الوركين الى اليمين ثم للأمام ثم لليسار ثم للخلف ثم لليمين مرة اخرى .

والحركة الدائرية لمنطقة افضلك الجنسية تشبه تماماً حركة طوق حول الوسط عندما تقوم بعمل التمارين التالية تخيل كما لو كنت تحاول فعلاً تحريك طوق حول وسط جسمك بطريقة دائرية في الاول في اتجاه عقرب الساعة ثم بعد ذلك في اتجاه ضد عقرب الساعة .

وهذه الحركة يمكن ان تساهم الى درجة كبيرة في الضغط الناشئ خلال العملية الجنسية فيساهم في زيادة السرور لكل من الشريكين . وهي مهمة بصفة خاصة للزوجة التي تصل بمسوية الى التشنج الجنسية .

( الحركة الدائرية )

ولتنفيذ التمارين التالية قسم بعمل مجموعة من ٤ أو ٥ تكرارات في اتجاه عقرب الساعة ثم بعد راحة قصيرة تقوم بعمل مجموعة أخرى من ٤ أو ٥ تكرارات في عكس اتجاه عقرب الساعة ويطبق هذا النظام لكل من التمارين الموصوفة زد تدريجيا من عدد التكرارات في المرات التالية للتمارين في كل من المجموعتين حتى تقوم بعمل ٥٠ أو أكثر تكراره في كل مجموعة .





✱ الوقوف معتدلاً بعيداً عن الحائط : ١ : ٢ : ٣ :

قف معتدلاً والأيدي متباعدة قليلاً ثم حرك منطقة الحوض في اتجاه  
مقرب الساعة ٤ أو ٥ مرات متتالية اعكس الحركة في عكس اتجاه عقرب  
الساعة ٤ أو ٥ مرات .

( الحركة الدائرية )



✽ نصف القرفصاء مع تباعد الاقدام :

قف معتدلاً مع وضع الاقدام متباعدة ومتخذاً وضع نصف قرفصاء حرك منطقة الحوض في اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة متبعا نفس التعليمات في التمرين السابق الاول .



\* الرقود على الظهر مع فرد الركبتين :

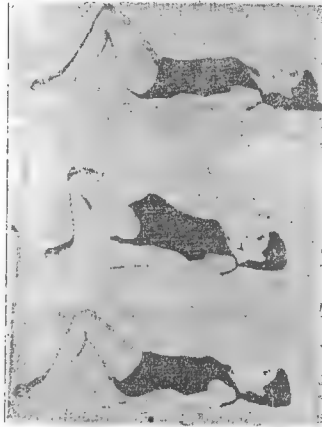
ارقد على الظهر مع ضم الارجل معا وفرد الركبتين والذراعين بجوار  
الجسم . حرك منطقة الحوض في اتجاه عقرب الساعة ثم في مكنس اتجاه  
الساعة .

( الحركة الدائرية )



✱ الجلوس مع تباعد الاقدام :

اجلس على الارض والارجل ممتدة للامام ومتباعدة ضع الايدي على الارض بجوار الارداف . حرك منطقة الحوض في اتجاه عقرب الساعة ثم في مكنس الاتجاه .

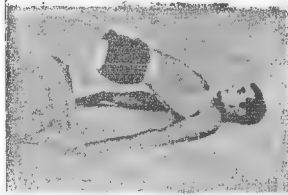
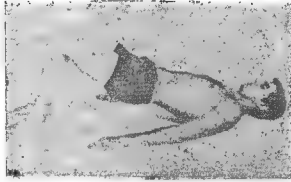


✽ الرقود على الظهر مع ثني الركبتين :

ارتد على الظهر والركبتان مضبوطتان ومثبتيان والاقدام على الارض  
والذراعان بجوار الجسم .

حرك منطقة الحوض في اتجاه عقرب الساعة ثم في عكس اتجاه عقرب  
الساعة .

( الحركة الدائرية )



### الرقود على الظهر مع ثني الركبتين ورفع الارداف :

ارقد على الظهر مع ثني الركبتين والاقدام على الارض في وضع متباعد  
والذراعان بجوار الجسم .

ارفع الارداف من على الارض واضغط بهما مرفوعتين خلال التمرين .  
حرك منطقة الحوض في اتجاه عكس اتجاه عقرب الساعة .

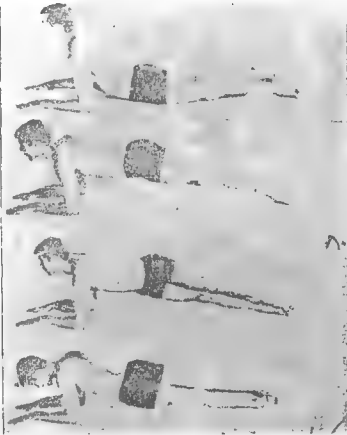




✽ الرقود على الظهر مع تقويس الجسم :

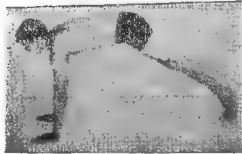
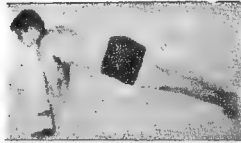
ارقد على الظهر والارجل في وضع متباعد والذراعان بجوار الجسم .  
احتفظا بالراس والاكشف والذراعين والكمبين على الارض قوس الجسم  
بشده حتى ترتفع الاردااف وبقية الجسم من على الارض . احتفظ بهذا  
الوضع وحرك منطقة الحوض في اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة .

( الحركة الدائرية )



\* الرقود على البطن مع الارتكاز على الساعدين :

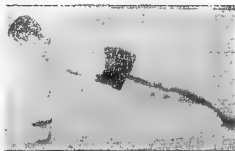
ارقد على البطن بحيث تكون الارجل متباعدة قليلا . اثن مفصلي الكوعين وضع الساعدين وكفّي اليدين على الارض بجوار الصدر . ارفع الجزء الاعلى من الجسم بحيث لا يلامس الصدر الارض حرك منطقة الحوض في اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة وانت في هذا الوضع .



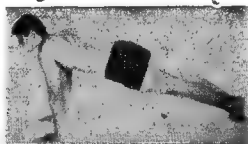
**\* وضع الميل للامام ( الانبطاح المائل ) :**

ارقد على البطن والارجل متباعدة قليلا ضع كفتي اليدين على الارض بجوار الصدر . واحتفظ بالجسم مشدودا افرد الذراعين وارفع الصدر من على الارض فقط اصابع الارجل وراحتا اليدين هما اللذان يجب ان يلامسا الارض احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض في اتجاه عقرب الساعة ثم في عكس الاتجاه .

( الحركة الدائرية )



-----

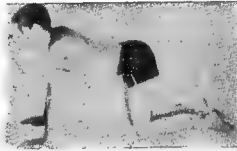
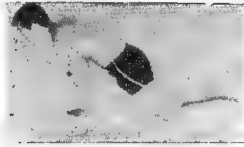




✽ وضع الميل للخلف ( انبطاح مائل معكوس ) :

اجلس على الارض مع وضع الارجل متعامدة قليلا . ضع الايدي على الارض خلف الارداف . ارفع الارداف من على الارض الى اقصى ما تستطيع ومل بالراس والاكثاف للخلف . احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض في اتجاه ومكس اتجاه عقرب الساعة .

( الحركة الدائرية )



\* الميل للامام مع الارتكاز على الركبتين :

استقرح على الركبتين مل للامام وضع راحتي اليدين على الارض  
وحركهما للامام حوال ٢٥ سم بحيث يكون الجزء العلوى من الجسم مائلا  
للامام وانت محتفظ بهذا الوضع حرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب  
الساعة ثم فى عكس الاتجاه .



\* الارتكاز على الركبتين مع فرد الجزع :

استرح على الركبتين واحتفظ بالجزع في وضع رأسي مستقيم حرك  
منطقة الحوض في اتجاه عقرب الساعة ثم في عكس الاتجاه .

( الحركة الدائرية )



\* الميل للامام والارتكاز بالايدي على كرسى :

تقف معتدلاً ١ متر بعيداً عن كرسى ومواجه له مثل اللامام واستند بالايدي على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض في اتجاه عقرب الساعة ثم في عكس الاتجاه .





\* الميل للخلف والارتكاز بالايدي على كرسى :

قف معتدلا حوالى ٦٠ سم بعيدا عن كرسى ومواجهها له بالظهر مل للخلف واضعا الايدي على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة وعكس الاتجاه .

( الحركة الدائرية )

### ( د ) حركة دوران مفصلي الوركين :

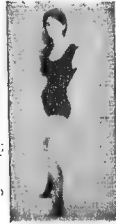
تشمل هذه التمارين على حركة لولبية حول محور رأس يمر خلال منتصف الجسم وفي كل مرة أخرى تخيل أن عموداً يمر خلال منتصف الجسم من الرأس حتى الإقدام ثم حاول تثبيت الإقدام والكففين بقدر ما تستطيع في حين تنفخ بمفصلي الوركين لتتحرك حركة دائرية حول هذا المحور حيث تلفهما من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار إلى أقصى حد ممكن وهذه الحركات شبيهة جداً بحركات رقص التوست فيها عدا أن الإقدام لا تتحرك .

### \* حركة الدوران اللولبي أثناء الوقوف معتدلاً :

قف معتدلاً مع وضع الإقدام متباعدة قليلاً . لقد مفصلي الوركين إلى أقصى ما تستطيع ناحية اليمين ثم حركهما إلى اليسار أقصى ما تستطيع كما سبق . احتفظ بالإقدام والكففين مثبتيين بقدر المستطاع وحرك منطقة الحوض ومفصلي الوركين كجزء واحد قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما زد تدريجياً من عدد التكرارات حتى تستطيع عمل ٥٠ تكراراً أو أكثر .

### ملحوظة :

لو كان لك رغبة تستطيع القيام بنفس الحركة الدائرية ( اللولبية ) مع اوضاع الجسم المختلفة والتي فكرت في المجموعتين ( ١ ) .



( الحركة الدائرية )

### زيادة المتعة الجنسية عن طريق عصر الآلية :

للتحكم في عضلة ( الآلية ) أهمية كبرى في ممارسة الجنس اذ انك تستطيع ان تحرك ( منطقة الاعضاء الجنسية ) مباشرة للإمام وللظف بانتقباض وارتخاء هذه العضلات فقط .

ومع هذا بتقليل من الناس لديه القدرة على التحكم في هذه العضلة الى حد قليل ولهذا فان راقص الباليه يتعلم كيفية انقباض وارتخاء عضلات الآلية وذلك بتطبيق على وهو ما يسمى العملة الفضية — وهي طريقة تغنى كثيرا عن التعليمات والصياح والكلام النظري وهذه الطريقة باختصار تتم بوضع عملة فضية بين جزأى المتعدة من الخلف فيكون رد النعل على راقص الباليه ان يضغط بعضلات الاليتين ، عليها ويدفع بمنطقة الاعضاء الجنسية للإمام وذلك ليحافظ على وضع العملة الفضية ليس هذا فقط بل يطلب منه تنفيذ حركات الباليه المخططة وهو في هذا الوضع .

والغرض من هذا كله هو التحكم ، ونحن ننشد التحكم ولكن لأسباب أخرى بعيدة ومهمة لكى يستطيع الزوجين اثناء ممارسة الجنس من الحصول على أقصى درجة ممكنة من الاكتفاء الجنسي والمتعة .

والتحكم في عضلات الآلية مهم لكل من الزوج والزوجة فإذا كان لأحدهما القدرة على هذا التحكم لكن هناك ضغط جميل في منطقة الاعضاء الجنسية لكليهما وبالتحكم من ناحية الزوج ليس مهما لمتعته فقط ولكن ليست شعورا بالاكتفاء للزوجة وهذا في حد ذاته يسبب رضا نفسى للزوج .

ايضا التحكم من ناحية الزوجة له نفس الاهمية ان لم يكن أكثر لانه يستطيع ان يمتكها من الحصول على ( النشوة الجنسية ) من مجرد الضغط الخارجى وذلك بتتلسق حركة اعضائها الجنسية مع الاعضاء الجنسية للزوج فتحصل على أكبر ضغط ممكن لعضائها الجنسية وهذا يعطيها احساسا بالاثارة ويضمن لها شعورا بالاكتفاء الجنسي .

بالإضافة الى هذا فان مشاركتها الإيجابية اثناء ممارسة الجنس يعطيها احساسا بأنها شريك حقيقى بكل ما تعنيه كلمة شريك ولهذا تكثره

النفسي الكبير لانه من غير الممكن ان تشارك جسمانيا في ممارسة الجنس من غير مشاركة ذهنية وعاطفية .

ولسوء حظ ( الأزواج والزوجات ) فان كثيرا من الزوجات للتعليم الخاطئ أو لعدم التعليم يعتبرون شركاء سلبين اثناء ممارسة الجنس وعدم المشاركة الحقيقية - سواء الجسمانية أو العاطفية أو الذهنية - تعتبر اهم الاسباب في عدم التمتع بثقوة جنسية عارمة .



#### ٧/ عصر عضلة الالية أثناء الوقوف :

ويعتبر هذا أبسط أنواع تمارين عضلة الالية تف معتدلا مع ضم الكعبين ثم انقبض الجزء الخلفى من الجسم وكذلك عضلات الاليتين الى حد العصر فى نفس الوقت ادفع بمنطقة الاعضاء الجنسية الى الامام . احتفظ بهذا الوضع لمدة سبع عدات ثم ارخ هذه العضلات . واذا وجدت اى صعوبة فى هذا التمرين تستطيع محاولة (طريقة البلبله ) والتى شرحت من قبل مستخدما عملة فضية . كرر التمرين ٥ مرات ثم استرخ قليلا ثم كرره ٥ مرات اخرى . تكلم من انقباض العضلة الالية الكبرى الى حد ( العصر ) الى اتمى ما تستطيع ، ايضا ارخ هذه العضلات الى اقصى حد ممكن .

### زيادة المتعة الجنسية عن طريق عصر الآلية :

ارشادات خاصة :

**الى الزوجة :** اثناء انقباض عضلات الحوض فسي بشدة الارتفاع  
معا الى درجة المص مع بذل مجهود كبير لانقباض عضلات المهبل ، حيث  
ان الانقباض والارتخاء المتبادل لهذه العضلات الداخلية ستمكّنك من الحصول  
على ( نشوة جنسية مهلية كبيرة ) اثناء ممارسة العملية الجنسية كما  
تسبب زيادة الاحساس بالسعادة لزوجك .

**الى الزوج :** اثناء انقباض عضلات الحوض ودفع منطقة الاعضاء  
الجنسية للامام ابذل كل ما تستطيع من مجهود لنفع ورفع التضييق حتى  
يزداد احساسك بالعملية الجنسية وتزداد المتعة لك ولزوجك .

عندما تفشل الزوجة السلبية التي لا تقوم بدور ايجابي اثناء ممارسة  
الجنس في تحقيق قمة النشوة أو التمتع بالعملية الجنسية ينتابها شعور  
بانها غير كفاء وان هناك شيء ما خطأ بها مما يعطيها احساسا بالفشل  
الجنسي ، هذا الاحساس يجعلها سلبية اكثر ، وهكذا تدور في حلقة مفرغة  
لا تستطيع الهرب منها بسهولة ، ليس هذا فقط بل ان عدم مشاركتها وعدم  
تمتعها بالجنس بسبب للزوج عقدة الذنب تأتي من احساسه باستعمال زوجته  
لمتعة الشخصية فقط ، فيتولد لديه شعور بالفشل معها ويائه غير كفاء فتقل  
قدرته وقد تتطور الى العجز الجنسي .

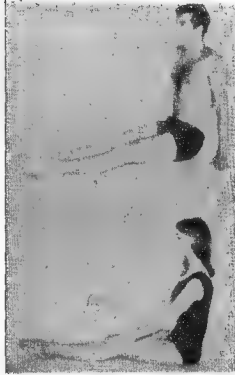
والتدريب على التحكم في عضلة الآلية وتنميته واستغلاله في ممارسة  
الجنس يجعل من هذا العمل المقلد الحيوي شيئا مثيرا وممتعا ، ويعطى  
احساسا بالرضا للزوجين .

والتمارين التالية عملت خصيصا لكلا الزوجين ليحصلا على التحكم  
المطلوب في عضلة الآلية .

بعض التمارين تحتاج لحركة والبعض الآخر لا يحتاج لحركة ومجموعة  
اخرى تشتمل على الحركة والسكون معا وكل هذه التمارين قد جعيت لتنمية  
التحكم في عضلات ناعرة ما تستعمل في الحياة العصرية .

وانتحصل على نتائج جيدة اقرا بعناية الارشادات التالية :

( عصر الآلية )



٧/٢ عصر الاليتين في حالة الجلوس ( الطويل ) :

خذ الوضع جالسا مع فرد وضم الأرجل مل قليلا للوراء ، استند على الكتفين بعد وضعها بجوار المتعدة على الأرض اقبض عضلة الالية الى اقصى درجة مع عصر الجزء الخلفى والارداف معا .  
احتفظ بهذا الوضع لسبع عدات ثم أرخ عضلاتك تماما على قدر الامكان كرر هذا التمرين ٥ مرات . استرخ قليلا ثم كرر ٥ مرات اخرى .





٧/٣ عصر عضلة الالية في حالة الجلوس الطويل مع فتح الاقدمين :

اجلس على الارض مع فرد وفتح الارجل مل قليلا للخلف ، استند  
بالكتفين على الارض بجوار المقعدة ، اقبض عضلات الالية لدرجة العصر .

احتفظ بهذا الوضع لمدة ٧ عدات ثم ارتخ ارتخاء كاملا بقدر  
المستطاع . كرر هذا ٥ مرات .

استرخ قليلا ثم كرر ٥ مرات اخرى .

( عصر الالية )



٧/ عصر الاليسه في حالة الرقود على الجنب :

ارتقد على جانبك اليمين على الارض — اشدد جسمك للخارج اقبض عضلة الاليسه لدرجة العصر . كما في التمرين السابق — كرر التمرين مرتين ( كل مرة ٥ مرات ) بينهما فترة راحة — كرر نفس التمرين على الجانب الايسر .



#### ٧/ عصر عضلة الالية في حالة الرقود على البطن :

ارقد على بطنك بحيث يكون الوجه مقابلا للارض اثن الازرع املك واستند براسك على الكوعين المثنيين ، اقبض عضلات الالية لدرجة العصر ، ادفع بمنطقة الاعضاء الجنسية تجاه الارض تستطيع ان تستخدم وسادة اذا كان الضغط غير مريح .

احتفظ بهذا الوضع لسبع عدات اقبض العضلات الى اقصى ما تستطيع ثم ارخها تماما على قدر الاستطاعة . كرر مجموعتين من هذا التمرين كل مجموعة ٥ مرات .

#### البدائل السريعة :

وتتم بنفس الطريقة السليقة ولكن مع انقباض وارخاء العضلات بطريقة سريعة ومتتالية ، ابدأ في بادىء الامر بانقباض وارتخاء العضلات بهذه الطريقة السريعة والمتتالية لمدة ١٥ مرة ، وزد تدريجيا عدد المرات حتى تستطيع ان تكرر التمرين باستمرار لثمة مرة بدون راحة .

وخلال هذا التمرين يجب ان تركز على عضلات الالية .

**ملحوظة :** تستطيع ان تنفذ هذا التمرين والارجل متباعدة .

( عصر الالية )



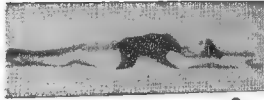
٦/٧ عصر الالية في حالة الرقود على البطن مع الارتكاز على الكوعين :

ارقد على البطن والوجه تجاه الارض . اثن ذراعيك من الكوعين وضعهم تحت صدرك وبذلك أصبح الجزء الملوئ من جسمك محملا على الذراعين والكوعين .

( أ ) اعمل مجموعتين وكرهم ٥ مرات بالطريقة البطيئة مع شد وعصر الالية ٧ عدات في كل مرة .

( ب ) اعمل هذا الوضع وكرره ١٥ مرة بالطريقة السريعة قابضا وباسطاً وبالتدريج زد عدد المرات .

**ملحوظة :** يمكن تكرار هذا التمرين والقفطان متباعداً .



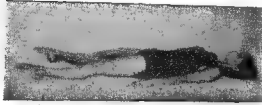
#### ٧/٧ عصر الالية اثناء الرقود على الظهر :

ارقد على ظهرك مع ضم ومد الارجل — كرر كل الارشادات السابقة  
والتي شرحت والتدريبات متتابعان .

#### تعليمات خاصة :

**الى الزوجة :** اثناء انقباض عضلات الالية ضمي بشدة العضدين  
معا الى درجة ( العصر ) مع بذل مجهود كبير محكم لانقباض عضلات المهبل  
حيث ان الانقباض والارتخاء المتبادل لهذه العضلات الداخلية ستمتلك من  
الحصول على نشوة جنسية مهبلية كبيرة . كما تسبب احساسا اكثر بالنشوة  
للزوجة اثناء العملية الجنسية .

( عصر الالية )



#### ٨/٧ عصر الآلية في حالة الرقود على الظهر مع تباعد الأرجل :

ارقد على الظهر مع تباعد وفرد الأرجل اقتبض عضلة الآلية الكبرى بشدة وارفع اعضاءك الجنسية للامام وفي نفس الوقت استمر في هذا الوضع لمدة ٧ عدات وارفع على قدر الامكان . كرر ٥ مرات ثم خذ راحة قصيرة ثم كرر التمرين ٥ مرات اخرى ، بهذا تكون قد انتهت مجموعتين كل واحدة ٥ مرات .

#### ملحوظة :

مع ازدياد خبرتك تستطيع ان ترفع منطقة الاعضاء الجنسية حتى ٥ سم بمجرد انقباض عضلات الآلية ويعتبر هذا مهما جدا للشخص الذي يتخذ الوضع السلى في وضع ( وجه الى وجه ) اثناء ممارسة الجنس لانه يمكنه ان يشارك بقوة في هذه العملية وهو عموما مهم لكل من الطرفين وفي كل الاوضاع .

#### البديل السريع :

وهو يتم بنفس الطريقة السابقة ولكن بالانقباض والارتخاء المتبادل لمعضلات الآلية بطريقة سريعة ومتكررة . في اول الامر تستطيع تكرار ذلك ١٥ مرة ولكن بالتدريج تزداد حتى ١٠٠ مرة .

#### البديل ( النوع المتبادل ) :

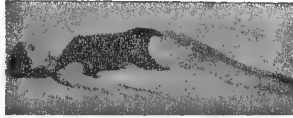
اقتبض عضلات الآلية اليمنى فقط وارفع عضلات اليسرى ثم اعكس الوضع كرر هذا عدة مرات ببطء أولا ثم اسرع فأسرع .

### انقبيل ( النوع الدائرى ) :

وهو يشبه النوع السابق فى الانتفاض المتبادل لعضلات الالية ولكن هنا تحاول الحصول على انقباض دائرى مستمر لعضلات الإليتين فى كل مرة اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة .

### دلموظمة :

كل هذه الانواع السابقة ممكن استخدامها وقت ممارسة العنصر فتعطيك حيوية واداء وتأثيرا اطول فتسبب ( متعة جنسية عالية + وقت اطول + اثاره اكثر ) مما يسبب سعادة اكثر لكل من الزوجين .



#### ٧/٩ عصر الالية في حالة الرقود على الظهر مع رفع المقعدة :

ارتد على ظهرك والارجل مفرودة وملتصقة ، ضع ذراعيك بجانبك او على امتداد جسدك ، وكفك على الارض ارفع المقعدة على قدر المستطاع عن طريق تقويس الظهر .

اعصر الارداف بشدة مع دفع الاعضاء التناسلية الى اعلى على قدر المستطاع . استمر في هذا الوضع لمدة ٧ عدات وعند ذلك انزل المقعدة الى الارض ثانيا مع الارتخاء التام وكرر التمرين مجموعتين ( كل مجموعة من خمس مرات ) بينهما فترة راحة قصيرة .

**ملحوظة :** يمكن عمل التمرين مع تباعد الارجل .





#### ١٠/٧ عصر الاليتين مع ثنى الركبتين :

قف معتدلا والاقدام متباعدة والايدي على الجانبين خذ اتمى وضع للقرصاء ( ثنى الركبتين ) . ارفع الفراعين جانباً لحفظ التوازن . افرد الركبتين واشرع في وضع الوقوف ثانياً وفي اثناء الوقوف . انقبض عضلات الاليتين معا لدرجة العصر مع دفع الفخذين في اتجاه كل منهما للأخر . ادفع الاعضاء الجنسية للأمام .

كرر مجموعتين من هذا التمرين كل مجموعة ٥ مرات مع استراحة قصيرة ( بينهما ) .

( عصر الالية )



**١١/٧ عصر الآلية في وضع الرقود على الظهر مع رفع المقعدة وثني الركبتين :**

ارقد على ظهرك مع ثني الركبتين على شكل زاوية قائمة وقدمك ملاصقة للأرض ضم القدمين والركبتين سويا وضع يديك على الأرض بجانب الأرداف ارفع المقعدة لاعلى بقدر المستطاع عن طريق تقوس الظهر اقبض عضلات الاليتين سويا لدرجة العصر مع دفع الاعضاء التناسلية بقوة لاعلى لاقصى حد ممكن . احتفظ بوضع التقوس لمدة ٧ عدات ثم اخفض الاليتين للأرض وارخى جميع عضلاتك الى اقصى حد ممكن كرر مجموعتين من ٥ تكررات بينهما راحة .

**ملحوظة :** يمكن عمل هذا التمرين والأرجل والركبتان متباعدتان .

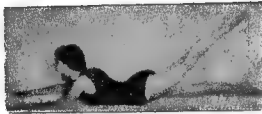


١٢/٧ ثنى الركبة املها ثم فرد الرجل للخلف ولاعلى :

ارتكز على الارض على كل من الايدي والركبتين ثم لامس الصدر بالركبة اليمنى ثم افرد الرجل اليمنى للخلف ولاعلى بقدر ما تستطيع بحيث ان تحس بتقويس شديد في الظهر خاصة الناحية اليمنى كرر هذا التمرين .  
الرجل اليسرى .

استرخ قليلا ثم كرر التمرين ٥ مرات اخرى مع تبديل الارجل .

( عصر الالية )



#### ١٣/٧ الرقود على البطن مع فرد الساق :

ارقد على البطن وامدد الايدي بجوار الوجه والكفوف على الارض  
اقبض عضلات الارجل ثم ارفع الرجل اليمنى لأعلى الى اقصى ما تستطيع  
حتى تحس بتقوس شديد بالظهر ثم اخفضها مرة اخرى الى الارض .

كرر نفس الشيء مع الرجل اليسرى ثم اليمنى وهكذا ٥ مرات ثم  
استرخ قليلا ثم كرر التمرين ٥ مرات اخرى .



١٤/٧ الوقوف في وضع شد الرجل ورفعها للخلف :

قف معتدلاً بحيث يكون الجنب الايسر من الجسم بجوار مؤخرة الكرسي  
واسند باليد اليسرى عليه لتحافظ على اتزانك اشدد من عضلات الرجل  
اليمنى وارفعها للخلف الى اقصى مسافة تستطيعها ثم ارجعها مرة ثانية  
لوضعها الاول بجوار الرجل اليسرى . كرر هذا ٥ مرات وفي كل مرة  
حاول تسرد الرجل للخلف اكثر من المرة السابقة .

كرر نفس الشيء مع الرجل اليسرى بعد الوقوف في الجانب الآخر  
للكرسي وكرر التمرين ٥ مرات .

استوخ قليلاً ثم كرر التمرين ٥ مرات لكل رجل .



#### ١٥/٧ الرقود على البطن مع رفع الرجلين مائلا عاليا :

أرقد على البطن مع وضع الوجه في مواجهه الأرض وفرد الأيدي بجوار الجسم سائدا الكتفين على الأرض دع الرجلين متجاورتين ومشدودتين أشد من عضلات الأرجل ثم أدفعهما الى أقصى مسافة تستطيعها انقبض عضلات الردفين ( المؤخرتين للداخل ) سويا لدرجة العصر وحاول ان تحصل على اقوى تقويس للظهر مستعينا بضغط الكتفين على الأرض . كرر مجموعتين من هذا التمرين كل مجموعة ٥ مرات والراحة بينهما وتستطيع تنفيذ هذا التمرين والأرجل في وضع متباعد .

**ملحوظة :** هذا التمرين أيضا مفيد لعضلات الظهر السفلى .



#### ١٦/٧ المشى بالآليتين مع تثبيت الكعبين على الأرض :

اجلسى على الأرض مع فرد الرجلين للامام وضعى الايدى على الركبتين  
ثبتي كعوب الرجل على الأرض وحركى الجزء الخلفى من الجسم للامام  
بالمشى على الآليتين ( المقعدتين ) بالتبادل بحيث تكون الركبة مثبتة لاعلى  
اثناء التحرك بالمقعدة قليلا قليلا وعندما تلامس المقعدة الكعوب اعكسى  
الوضع وامشى بالمقعدة للخلف حتى تعود الى وضع الجلوس السابق .

كررى التمرين بالمشى للامام والخلف مرتين .

عصر الاليفة



#### ١٧/٧ المشى بالاليتين بالتبادل على الجانبين مع تثبيت الكمين :

ارفع الورك الايمن لاملئ متجها الى اليمين برفك الايمن وخذ خطوة وعندئذ قارب بين الاليتين اليسرى الى اليمين . كرر العملية السابقة متخذاً حوالى ٥ او ٦ خطوات الى اليمين ثم اعكس الاتجاه والحركة متخذاً ٥ او ٦ خطوات الى اليسار وعندئذ تكون الاليتين متقاربتين بمسد اخذ خطوة تاکد من عصرهما بقوة قبل اخذ الخطوة التالية .



## الفصل الثامن



## الفصل الثامن

### تجنيدفاعلية الساق في الوضع الجنسي

#### \* دوران وضم الفخذ :

معظم ما قيل عن أهمية عصر الآلية يمكن ان يطبق على :

#### ١ — دوران الفخذ                      ب — ضم الفخذ

فكل من تلك الحركات تضم نفس الاجزاء من الجسم وتساعد على تهيئة التحكم المطلوب لبلوغ اقصى درجات الاثارة الجنسية والاشباع وكلاهما يقوى عضلات نادرًا ما تستخدم في الحياة اليومية الحديثة .

#### ( ١ ) دوران الفخذ :

**هناك نوعان من الدوران :** دوران للداخل ، ودوران للخارج في حالة الدوران **للداخل** فان الزوجة يجب ان تبذل مجهودا كبيرا وذلك لاتقباض عضلات الجزء العلوى الداخلى للفخذ لدرجة العصر وذلك مع محاولة انتقباض عضلات المهبل كما يجب ان تفكر في وضع الاحكام على قضيب الذكر وهو في حالة التثقب فاذا استخدمت هذا الاسلوب في حالة التزاوج الجنسي الفعلى فانه يضيف اثارة اكثر لها ولزوجها وبالطبع يجب ان تكون تائدة على استخدام العضلات المعنية ولهذا تأتي أهمية التمارين التى يشتمل عليها هذا الكتاب .

وفي حالة الدوران الخارجى فان الزوجة يجب ان تدفع بمنطقة اعضاءها الجنسية للامام حيث ان هذا الوضع في حالة التزاوج الجنسي الفعلى — يزيد الضغط على منطقة العانة لها ولزوجها وبذلك يزيد من متعة الطرفين .

اما بالنسبة للزوج اثناء الدوران الخارجى فيجب ان يدفع منطقة اعضاءه الجنسية للامام في نفس الوقت يحاول رفع القضيب لأعلى حيث ان هذه الحركات اثناء التزاوج الجنسي الفعلى لا يزيد فقط من الضغط

التزاوجى على منطقة العانة للزوجة ولكنه ايضا يثر البظر بطريقة اكثر كفاءة كما يزيد الاحسلس داخل المهبل بصورة عالية . فاذا تم التماسق بين الاعمال السابقة اثناء التزاوج الجنسى بحيث استغل الزوج والزوجة التحكم العصبى — العضلى لأقصى حد فان كلا منهما سيثر الآخر الى اقصى درجة وسيحققان المتعة والاشباع الجنسى المطلوبين .

لقد اخذنا على انفسنا المهمل لبذل كل ما نستطيع لازالة اى احباطات فى حياتنا ونقوم بعمل اى شئ يضمن او يساعد الزوجات على ضمان حياة جنسية سعيدة صحيحة ، والتبارين التالية مصممة لتساهم فى هدفنا هذا .

وجميع التمارين الموضحة هنا يجب ان تتسم اولا بطريقة متحركة ( مصحوبة بحركة ) ثانيا بطريقتة ساكنة ( غير مصحوبة بحركة ) وفى هذه الحالة يجب ان تتأكد انك تتحرك من اقصى طرف للحركة لأقصى الطرف الآخر محتفظا بالوضع فى كل طرف ١٠ عدات ( حوالى ٧ ثوانى ) .



#### ١/٨ الوقوف معتدلا مع الارتكاز حول محور الكعبين :

قف معتدلا والقدمين على مسافة حوالي ٢٠ سم تقريبا قم بالدوران مرتكزا على الكعبين بحيث تتجه اصابع القدمين للداخل ناحية ناحية بمضهما البعض الى اقصى مسافة ممكنة ثم استقر في الدوران بحيث تتجه اصابع القدمين الى الخارج الى اكبر مسافة ممكنة استمر في حركة دوران الفخذ من اقصى طرف للحركة الى اقصى الطرف الآخر .  
قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات حتى تتسم عمل التمرين ٥٠  
أو اكثر .

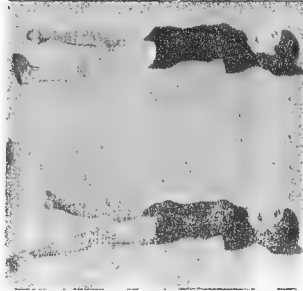
( دوران الفخذ )



٢/٨ الوقوف معتدلا مع الارتكاز على الاصابع :

تقف معتدلا وضع القدمين على مسافة حوالي ٣٠ سم تقريبا قم بالدوران مرتكزا على الاصابع ، والكعبان متجهان الى الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اقصى مسافة ممكنة ثم استمر في حركة الدوران بحيث يتجه الكعبان الى الخارج الى اقصى مسافة ممكنة .

استمر في حركة دوران الرجل كما هو موضح بالتمرين السابق .



٨/ الرقود على الظهر مع دوران الرجلين على الكعبين :

استلق على ظهرك والارجل في وضع متباعد والايدى بجوار الجسم  
در برجليك مرتكزا على الكعبين والاصابع في اتجاه الداخل ناحية كل منهما  
الاخر الى اقصى درجة ممكنة ثم استمر في الدوران والاصابع في اتجاه  
الخارج بميدة كل منهما عن الاخرى الى اقصى درجة ممكنة استمر في حركة  
دوران الرجل كما هو موضح في التمرين السابق .

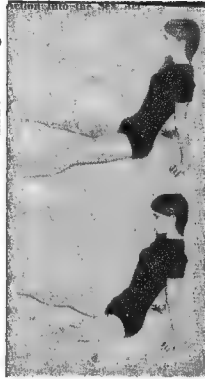
( دوران الغُذْذ )



٨/ الرقود على البطن فتد مع دوران ( الرجلين على الاصابع ) :

أرقد بحيث يكون الوجه والبطن في مواجهة الأرض والأيدي مثنية تحت الرأس والأرجل في وضع متباعد حرك رجلتك حركة دائرية مرتكزا على الاصابع بحيث يتجه الكعبان الى الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اقصى درجة ممكنة ثم الى الخارج بحيث يكون الكعبان متباعدين ايضا الى اقصى درجة ممكنة استمر في دوران الرجلين كما هو موضح في التبرين .





#### ٨/ الجلوس الطويل فتحا مع دوران الرجلين على الكعبين :

اجلس على الارض والارجل مفرودة في وضع متباعد در برجليك مرتكزا على الكعبين بحيث تتجه الاصابع الى الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اتصى درجة ثم الى الخارج متباعدين عن بعضهما ايضا الى اقصى درجة .

استمر في دوران الرجلين كما هو موضح في التمارين السابقة .

**ملحوظة :** تستطيع ان تقوم بالـ ٣ تمارين الاخيرة بطريقة اكثر قوة وذلك باستعمال زوج من الاحذية الحديدية والتي تثبت بباطن القدمين بشرائط حيث ينتج من وزن هذه الاحذية مقاومة اكثر تضطر العضلات على تغلبها :

( دوران الفخذ )

وهناك طريقة أخرى للحصول على معلومة أكثر وذلك عن طريق شريك متبرن حيث يضغط هذا الأخير على القدمين في اتجاه عكس حركتك ومن الواضح انه كلما زاد ضغط الشريك على قدميك كلما زاد العمل الذي يجب ان تبذله لدوران رجليك .

#### ب - ضم الفخذين ( دور الفخذ للداخل ) :

الحركات التي نقوم بها في حينا العادية والتي يتم خلالها تمرين العضلات الضامة للرجلين قليلة جدا هذه العضلات التي تشد على الارجل في اتجاه كل منها الآخر .

واذا كانت الارجل تتحرك الى الامام والخلف معظم الوقت فانه من غير المألوف ان تتحرك للداخل او الخارج بطريقة مباشرة وإذا كنت مما يمارسون السباحة بطريقة ( رفسه الضفدعة ) فان العضلات الضامة لسائلك ستكون في حالة جيدة حيث تستعمل هذه العضلات لضم ارجلك معا بقوة أثناء السباحة والمصلحون ايضا يستخدمون عضلات الرجلين الضامة بقوة وذلك أثناء استعمال ( مسكة القمص ) وبعبارة اخرى عن هذين الاستخدامين الخاصين فان العضلات الضامة للرجلين لا تستخدم كثيرا .

#### واهتمامنا بهذه العضلات له هدفان :

اولا - انفسا نستطيع ان نكسب العمل الجنسي القوة والتفكير لكل من الطرفين وذلك بلف ارجل الطرف الذي يأخذ الوضع السفلى حول جسم الطرف الآخر والذي يأخذ الوضع الاعلى خاصة خلال قمة العمل الجنسي وبصفة خاصة عندما تبذل قوة عضلية وفي معظم الوقت غالبا ما تكون الزوجة اسفل الزوج وهي التي تقوم بلف ارجلها فإذا كانت العضلات الضامة لأرجلها ضعيفة أو مترهلة أو تنقصها الحيوية والمرونة فستجد صعوبة في استعمال ( مقص الجسم ) ليس هذا فقط بل ان تستطيع ان تبذل الا ضغطا بأرجلها على جسم الزوج وقد ينتابها تقلص بالعضلات خلال العملية أو تنص بالم العضلات بعد ذلك .

وبالإضافة الى زيادة تلاصق جسمي كل من الطرفين فان مقص الجسم عندما تقوم به الزوجة يمكنها من دفع منطقة اعضائها الجنسية بقوة مقابلة

لنطقة الاعضاء الجنسية لزوجها كما يمكنها ايضا من رفع وخفض الحوض  
فيساعد هذا في اثاره البظر لدرجة كبيرة مما يؤدي الى اشباع جنسى كامل  
وهكذا فان امتلاك عضلات ضامة قوية ومرنة ومعرفة كيفية استخدامها يمكن  
الزوجة من تحقيق اشباعها الجنسي بغض النظر عن مهارة او عدم مهارة  
الزوج وبالطبع فان مساهمتها القوية ستضيف كثيرا الى متعة زوجها خلال  
العمل الجنسي .

ووضع بقص الجسم عندما يستعمله الزوج وهو في الوضع الاسفل  
في طريقة ( الوجه . للوجه ) المعروفة سيعطى الزوجة دور السيادة حيث  
يقوم الزوج ( بالتعلق ) فقط بينما تقوم الزوجة بمعظم العمل وبمجرد عكس  
الوضع يعطى التغير والذي كثيرا ما يمكن الزوجة ( الباردة ) للاستجابة ولك  
الرجل يمكن تطبيقه ايضا في وضع ( النوم على الجنب ) بواسطة احد  
الطرفين كما يمكن تطبيق ( اللف الجزئي ) في الاوضاع الاخرى .

ثانيا : فان العضلات الضامة للفخذ تتحكم في حركة الفخذ ككل — كما  
تتحكم في حركة الجزء الاعلى الداخلى للفخذ والذي تمر من خلاله  
هذه العضلات والتي تكون جزءا من منطقة عضلات الجنسية  
وهي تساعد في دفع الحوض وعصر الالية والتي تم شرحها بالتفصيل كما  
ان لها دورا مهما في دوران الفخذ ولهذا فان كل ما قيل عن اهمية هذه  
الحركات يمكن ان يقال الى حد ما عن العضلات الضامة للفخذ والتي  
يتم شرحها هنا .

عندما تقوم الزوجة بالتمارين التالية يجب ان تفكر في ( القبض على  
تضيق الرجل ) في كل مرة تدفع ارجلها معا ناحية كل منها الآخر ليس فقط  
بالعضلات الضامة للفخذ بجدار المهبل ايضا .

وعندما يقوم الزوج بتمرين عضلات الفخذ الضامة يجب ان يدفع  
ارجله ناحية كل منها الاخرى .

وخلال العملية الجنسية نفسها فان الاعمال السابقة سوف تضيق  
بمتعة اكثر لكل من الطرفين ومستبلغ المتعة والسرور القبة عندما يبذل  
الطرفان الانسجام العصبي — العضلي بالإضافة الى القوة والمرونة وقوة  
الاحتمال المطلوبة لاستخدام العضلات الى اقصى حد . وبالطبع يجب ان

( ضم الفخذ )

يكون لدى الطرفين المعلومات الجنسية والتضج العاطفى الكافى حتى لا يكون هناك اى اجباطات نفسية .

وفى الحقيقة ان القيام بهذه التمارين الخلسة يمكن ان ينمى السلوك الذمنى والعاطفى والبدنى المطلوب لكل من الطرفين للعمل الجنىسى للحصول على اقصى متعة .

### قم بعمل التمارين المتحركة ( مصحوبة بحركة ) اولا :

كل التمارين الموصحة فى هذا الفصل تمارين متحركة مصحوبة بحركة ( ماعدا تمرين واحد ( الجلوس مع عصر كره ) ويجب ان تقوم به بهذا الوصف وبعد ان تؤدى التمارين بالطريقة الحركية يجب ان تؤدى بالطريقة الساكنة .

وبعض التمارين الموصوفة هنا تبدو وكأنها ساكنة ( بدون حركة ولكلك يجب ان تنفذها بحركة نمثلا فى تمرين ( الوقوف معتدلا ) والقفصاء مع تباعد الارجل فالتك تقف والارجل فى وضع متباعد واصابع الرجل متجهة للخارج ثم تقوم بنصف قرفصاء ثم تنفرد ارجلك لتصبح مستقيمة وهذا يعتبر تمرين حركى لانه يشتمل على حركة . ولتحويل هذا التمرين الى تمرين ساكن فانك تقوم بنصف القرفصاء ثم تحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ عدات ( حوالى ٦ ثوان ) بينما تحاول بكل قوتك ان تقبض من عضلات الفخذين معا لدرجة العصر ويجب ان تحس بشد قوى على الجزء الاعلى الداخلى للفخذ وهذا هو احد جانبى التمرين ثم تقوم وتمتد وتعمل ارجلك مستقيمة لتحصل على الجانب الآخر من التمرين حيث تحاول انقباض عضلات ارجلك ناحية كل منهما الآخر لدرجة العصر بدون تحريكها وهما فى وضعهما المتباعد وتحتفظ بهذا الوضع ١٠ عدات ( ٦ ثوانى ) ثم تقوم بعمل التمرين التالى بنفس النظم وفى كل حالة يجب ان تكيف الانتقباض الساكن حسب الانتقباض المتحرك كما سبق .



١/٨ الموقف معتدلا مع ثنى الركبتين قليلا والارجل في وضع متقاعد :

قف معتدلا مع وضع القدمين متباعدين والاصابع متجهة للخارج ثم بثني الركبتين قليلا لاسفل ثم افرد ارجلك مرة اخرى ثم قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بين المجموعتين . وكلما زادت عضلات الفخذين الضامة قوة زد من عدد التكرارات في كل مجموعة .

( ضم الفخذ )

٢/٨ الوقوف معتدلاً ثم ( فرد القدمين ) عن طريق الانزلاق :



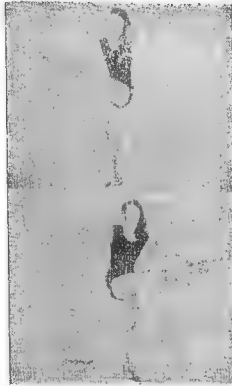
قف معتدلا مع القدمين متباعدين . قم بزحقة القدمين بالتدريج في اتجاه متباعد حتى تشعر بشد للزاوية الناتجة بين الفخذين ثم اضغط بالارجل مستقيمة ثم قم بزحقة الارجل مرة أخرى ولكن في اتجاه كل منهم الآخر . كرر هذا التمرين مرتين في الممارسات الاولى لا تتعدى الشد المعقول في هذا التمرين وسوف تنمو تدريجيا قوة ومرونة عضلات الفخذ الضامة من غير اثار سلبية .



#### ٨/ الوقوف معتدلا ثم الاندفاع بقوة للامام :

قف معتدلا واجعل القدمين متجاورين والازرع على الجانبين خذ خطوة كبيرة للامام لقدم الرجل اليماني انحن للامام وارتكز بصدرك على الفخذ الايمن مع لمس الارض باطراف الاصابع حرك جسيك لأعلى ولأسفل ٣ مرات ثم تحول الى الوضع واقفا مرة أخرى كرر نفس الشيء بالرجل اليسرى . قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ اندفاعات مع راحة قصيرة بين المجموعتين في اول الامر زد تدريجيا في عدد الاندفاعات للامام في كل مجموعة كلما زادت عضلات الارجل قوة .

( ضم الفخذ )



٨/ الوقوف معتدلاً مع الرفس المتبادل :

قف معتدلاً والقدمان متباعدتان بحوالى ٣٠ سم ارفع الذراعين حتى مستوى الكتفين من الجانبين احتفظ بالرجل اليمنى مستقيمة ثم ارفعها رافساً بها الى الناحية اليسرى من الجسم يكعب القدم اليمنى عد بالرجل اليمنى الى وضعها المستقيم ثم كرر نفس التمرين بالرجل اليسرى رافساً بها الى الجانب الايمن من الجسم ثم غير الرضع مستخدماً الرجل اليمنى وهكذا .  
قم بعمل مجموعتين من ٤ او ٥ تكرارات ( رفسات ) متبادلة مع راحة قصيرة بين المجموعتين زد من عدد التكرارات فى المرات التالية للتمرين .





٨/ الوقوف معتدلا ثم ثنى الجسم والارجل في وضع ( مقص ) :

قف معتدلا ثم ضع الرجل اليسرى خلف اليمنى دافعا القدم اليسرى خلف اليمنى الى اقصى مسافة ممكنة ثم قم بضغط القدم اليسرى للخلف بعيدا عن اليمنى حتى تكون هناك اكبر مسافة ممكنة بين الساقين ثم الآن بثني جسمك ناحية اليمين في مجموعة من الحركات المتتعة محولا في كل مرة ان ثنى الجسم اكثر الى اليمين كرر نفس التمرين بالناحية الاخرى عاكسا كل التعليمات السابقة بحيث تقع الرجل اليمنى خلف اليسرى وفي هذه الحالة سوف تثني جسمك بقوة ناحية اليسار ابدا بمجموعة من ٥ او ١٠ تكرارات ( انحناءات ) في الاتجاه الآخر وفي المرات التالية حاول زيادة عدد الانحناءات في كل اتجاه .

( ضم الفخذ )



#### ١/٨ الجلوس مع عصر الركبتين :

اجلس على طرف كرسي ضع زراعيك في وضع معكوس ( مقص ) في حركك ضع اليد اليمنى على الناحية الداخلية من الركبة اليسرى واليد اليسرى على الناحية الداخلية للركبة اليمنى مل للامام وادفع بالركبتين في وضع متباعد الى اقصى ما تستطيع مقاوما شد الايدي ثم ادفع بركبتك ناحية كل منهما الآخر ضد مقاومة يديك ثم كرر نفس العمل ببطء من الوضع المتقارب الى الوضع المتباعد وضد المقاومة في الحالتين ثم بعمل مجموعتين من ٤ او ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما زد تدريجيا من عدد التكرارات عند تحسن قوة عضلات الفخذ الضلعة والمعدة .



#### ٧/٨ الجلوس مع عصر كره :

اجلس على حافة كرسى ، ضع كره من المطاط المفتوح بين ركبتيك ،  
اضغط على ركبتيك تدريجيا لدرجة العصر واحتفظ بهذا الوضع ٧ عدسات  
ثم أرخ عضلاتك كرر هذا ٤ او ٥ مرات ثم خذ راحة قصيرة ثم كرر نفس  
الشيء .

زد تدريجيا من عدد التكرارات في المرات التالية للتمرين .

( ضم الفخذ )



٨/ فرد الرجل الى الجانب من وضع الجلوس على اربع :

قف معتدلاً مع وضع القدمين متباعدين خذ وضع الجلوس على اربع  
ثم ضع يديك على الارض بين ركبتيك افرد الرجل اليمنى بقوة الى الجانب الى  
اقصى ما تستطيع ثم ارجعها مرة اخرى الى وضع البداية افرد الآن الرجل  
اليسرى بقوة الى الجانب الى اقصى مدى تستطيعه ثم ارجعها مرة اخرى  
الى وضع البداية كرر الفرد والضم المتبادل للرجل اليمنى واليسرى ابداً  
بمجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما ثم زد تدريجياً من  
عدد التكرارات فى المرات المتتالية للتمرين .



#### ٨/٤ الجلوس الطويل مع فرشحة الأرجل :

اجلسى على الارض والأرجل ممدودة الى الامام ثم قومى بفتح الأرجل الى وضع متباعد ثم ضميها مرة ثانية الى الوضع الاول كررى هذا العمل محاولة فرد الأرجل الى مسافة اوسع فى كل مرة .

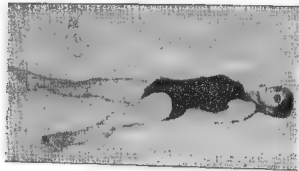
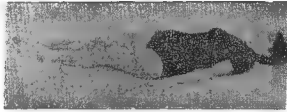
كررى التمرين كما هو موصوف فى التمرين السابقة .

( ضم الفخذ )



١٠/٨ الجلوس الطويل فتحاً ثم تقاطع الأرجل ( مقص ) :

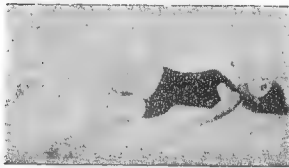
اجلسى على الأرض ومددى أرجلك معا الى الامام افردى الأرجل بعيدا عن بعضهما ثم حركيها ناحية بعضهما بحيث تقع الرجل اليمنى خلف اليسرى واستمري في حركتهما الى اقصى مسافة ممكنة ثم عودي الى وضع الجلوس الطويل فتحاً الفرشحة ( مرة اخرى استمري في هذا التمرين مع استمرار تبادل وضع الأرجل كررى عمل التمرين حسب التعليمات في التمارين السابقة .



١١/٨ فتح الأرجل في وضع الرقود على الظهر :

ينفذ هذا التمرين بنفس طريقة فرشحة الأرجل في وضع الجلوس ماعدا  
اختلاف واحد وهو تنفيذ في وضع الرقود على الظهر :

( ضم الفخذ )



١٣/٨ فتح الأرجل في وضع مقص أثناء الرقود على الظهر :

ينفذ هذا التمرين بنفس طريقة تمرين فرشحة الأرجل أثناء الجلوس  
وهما في وضع مقص مامدا أنه ينفذ أثناء الرقود على الظهر .





### ١٢/٨ الارتكاز على الركبتين مع تقاطع الأرجل بقوة :

ارتكز على الأرض مستندا على الأيدي والركبتين امدد رجلك اليمنى بقوة الى الجنب مع شد مشط القدم للخارج ثم ادفع رجلك اليمنى بقوة ناحية الرجل اليسرى تخطيها الى اقصى مسافة ممكنة ثم ارجع مرة اخرى الى الوضع الاول تخيل كما لو ان هناك قطعة من الطباشير بين اصابع القدم اليمنى وانك تقوم برسم نصف دائرة كبيرة خلفك حرك الرجل اليمنى بقوة من طرف الى آخر ؟ او ٥ مرات متتالية ثم كرر نفس الشيء مع الرجل اليسرى في المرات التالية حول زيادة عدد مرات الحركة في كل مجموعة .

( ضم الفخذ )



#### ١٤/١ الشد أثناء الجلوس بز. و. يه :

اجلسى على الارض اثني ركبتيك ثم ضعى باطن القدمين في مواجهة كل منهما الآخر امسكى مفصل الكعبين بيدك ثم اضغطى على ركبتيك بالكوعين ثم حركى الكعبين في اتجاه زاوية الجلوس الى اقصى ما تستطيعين . ادفعى بالقدمين بعيدا ثم اجذبيهما ناحيتك محاولة كل مرة زيادة حركة الكعبين ناحية زاوية الجلوس كما تحاولى ان تكون الركبتين قريبة للارض قومي بعمل مجموعتين من ٤ او ٥ تكرارات كما في التمارين السابقة .



**١٥/٨ الشد على الحوض في وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصلي الفخذ والركبة :**

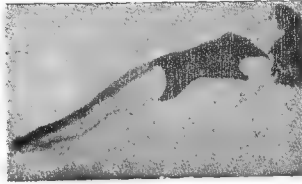
ارقد على ظهرك اثن ارجلك عند مفصلي الفخذ والركبتين حتى تصبح الركبتان فوق صدرك مباشرة واجذب سلكيك تحت الركبتين مباشرة ثم ادفع الركبتين في اتجاه بعيد كل منهما عن الآخر الى اقصى مسافة ممكنة وانثناء تأدية المقلومة بيديك ضم الركب للداخل ببطء كرر هذا العمل في شكل مجموعتين في كل منهما ٥ تكرارات بينها فترة راحة قصيرة زد تدريجيا من عدد التكرارات في المرات المتتالية كما في التمرين السابق .

( ضم الفخذ )



١٧/٨ دفع الأرجل بقوة في وضع الميل للامام على راحة اليد واطراف اصابع القدم :

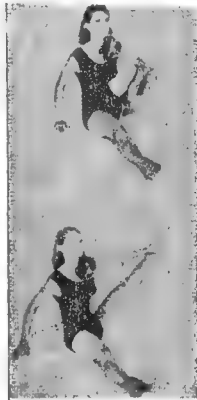
وضع الانبطاع المائل ارتد على البطن والوجه . وضع يديك بجوار الصدر ثم ادفع بجسبك لأعلى لتأخذ وضع ( الاندفاع للامام ) المألوف حيث تلمس بذاك واطراف الاصابع الارض فقط في حين يكون جسدك وارجلك مستقيمة افز بقديك ماعدا بين كل منهما مرة ثم في اتجاه كل منهما الآخر مرة اخرى كررى عملية القفز ( الدفع ) محاولا اتساع المسافة بين الأجل في كل مرة ثم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة زد تدريجيا من عند التكرارات في كل مجموعة من المرات التالية للتبرين .



١٧/٨ دفع الأرجل بقوة في وضع الميل بالظهر ( انبطاح مائل معكوس ) :

اجلس على الارض واضعاً اليدين خلف المقعدة مع شد وفرد الأرجل  
للامساك وارفع المقعدة عن الارض وانت في هذا الوضع اقتفز بارجلك بعيداً  
عن بعضهما ثم ضمهما مرة أخرى في اتجاه كل منهما الآخر الأيدي والكعبين  
نقط هما اللذان يلامسان الارض في هذا التمرين . كرر عملية القفز محاولاً  
فرد الأرجل أكثر وأكثر في كل مرة ثم يعمل مجبومتين من ٤ أو ٥ تكرارات  
بينهما فقرة راحة قصيرة ثم زد تدريجياً من عدد التكرارات مع ازدياد قوة  
عضلاتك .

( ضم الفخذ )



#### ١٨/٥ فرد رجل واحدة أثناء الجلوس :

اجلس على الارض والارجل ممتدة للامام بها والايدي مستندة على الجنبين بجوار الارداف اثن الركبة اليمنى وامسك كعب الرجل اليمنى باليد اليمنى وانت في هذا الوضع ابدأ في فرد الرجل اليمنى وانت محتفظا بالامساك بالكعب ثم اثنيهما مرة اخرى استمر في عملية الفرد والثنى ٤ او ٥ مرات ثم كرر نفس الشيء مستخدما الرجل اليسرى زد تدريجيا من فرد الرجل اثناء التمرين حتى تحصس بشدة اكثر واكثر في العضلات الضامة للفخذ والرجل .

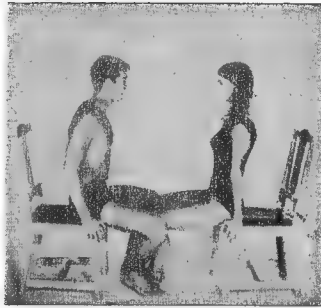
تستطيع عمل التمرين باستخدام الرجلين معا بنفس الطريقة .



#### ١٩/٨ القفز المتزايد التدريجي في وضع الوقوف معتدلا :

قف معتدلا اقفز بالتدريج حتى تكون المسافة بينهما ٣٠ سم تقريبا ثم اقفز مرة اخرى حوالى ١٥ سم وارجمها متتاريين ثانيا بحيث يتقارب القدمان كمر عملية القفز محاولا في كل مرة زيادة المسافة الفاصلة بين الرجلين حتى تصل الى اقصى حد لها خذ راحة قصيرة وكرر التمرين مرة اخرى حاول الوصول الى اقصى مسافة لك في حوالى ٤ او ٥ تكرارات ( قفزات متتالية ) ضع علامة على الارض لكل تدم من اقدامك وحلول تخطيها في المرات التالية .

( ضم الفخذ )

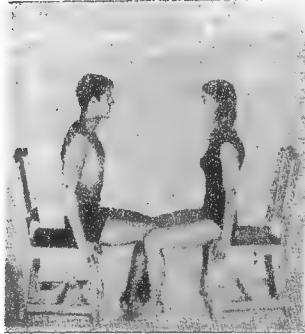


#### ٢. / ٨ العصر والفرد الزوجي للفخذ في وضع الجلوس :

ضع كرسيين متواجهين يفصل بينهما مسافة ٦٠ سم يجلس الزوجان في مواجهة كل منهما الآخر بحيث تتلامس ركبتيهما :

١ — يضع الزوج ركبته خارج ركبتي زوجته ثم يضغط على ركبتيه لدرجة العصر في نفس الوقت الذي تحاول فيه الزوجة فرد ركبتيها للخارج .





ب — تضع الزوجة ركبتيها خارج ركبتي الزوج ثم تضغط على ركبتيها لدرجة العصر في نفس الوقت يحول الزوج نرد ركبتيه للخارج يعتبر هذا التمرين من التمارين الصعبة وتستعمل فيه عضلات نادرا ما تستعمل في الحياة اليومية ولهذا ننصح الزوجين التقدم ببطء في بداية ممارستهم لهذا التمرين .

( ثنى الجزء )



## الفصل التاسع



## الفصل التاسع

وسط مترهل يمكن ان يدمر حياتك الجنسية :

ثنى وفرد الجزع :

عضلات قليلة في جسم الانسان المعاصر — رجلا كلن ام امرأة — في مثل ترهل عضلات الجزء الاوسط من الجسم والذي لا يشتمل فقط على عضلات البطن ولكن على عضلات الجزء الاسفل من الظهر ايضا فعضلات البطن المترهلة هي اول علامات الحياة الناعمة حيث ينعكس الاكل الزائد على هيئة طبقات من السمنة غير صحيحة وغير مرغوب فيها . كما ان البطون المنتفخة لا تضيف شيئا اكثر اغراء وفتنة بالنسبة للطرفين كما لا تساهم في العمل الجنسي وكذلك عضلات البطن الضعيفة لا تساعد في عملية التزاوج الجنسي والتي تحتاج الى بعض حركات الجزء الاوسط من الجسم . وغالبا ما يصاحب عضلات البطن الضعيفة الام بأسفل الظهر ولتعويس بعض الوزن الزائد بمقدمة الجسم نجد هناك انحناء بسيطا للظهر والذي يعرض بدوره عضلاته اسفل الظهر الى ضغط ثابت .

ومما يزيد الامر سوءا فان معظم الاعمال البدنية التي نقوم بها في حياتنا اليومية تتم بالجزء الامامى من الجسم واسفل بمستوى الكتفين وهذا يجعلنا ننحنى للامام حول العمود الفقرى دافعين بالحوض للامام مما يسبب في حمل اكثر على العضلات اسفل الظهر . وبالطبع كلما كانت هذه العضلات ضعيفة كلما زاد الالم الذى نعانينه بأسفل الظهر .

اخيرا فان معظم النساء وعددا متزايدا من الرجال يلبسون بعض انواع من ( الكورسيه ) ليحتفظوا بجسادهم متماسكة وليصلبوا بها عضلاتهم المترهلة وهم بهذا لا يقدمون شيئا الا انهم يزيدون الحالة سوءا ويجعلون بتدهور عضلاتهم التي تصبح اكثر ترهلا والذي يترجم في الالم وأوجاع اكثر وأكثر .

عندما نرفع الجزع او الارجل وعندما ننحنى بالجسم من عند الوسط فان عضلات البطن تشترك في هذه الحركات ومع تقوس الظهر فان عضلات الجزء الاسفل من الصدر تشترك في الحركة وعند الالتفات الساقين على

( ثنى وفرد الجزع )

الجزع أو العكس فان عضلات الجزء الاوسط من الجسم تنقبض ومع حركة الحوض لأعلى ولأسفل فان عضلات هذا الجزء تشترك في الحركة ولذا فمن المستحيل ان تشارك في العملية الجنسية بدون اشراك عضلات الجزء الاوسط من الجسم وكلما زادت المساهمة قوة كلما زادت حدة اشراك هذه العضلات .

والتمارين المنظمة المخططة هي فقط التي يمكن ان تقوى عضلات الجزء الاوسط من الجسم أو اى عضلات اخرى فالتمارين فقط هي التي تكسب العضلات الحيوية والمرونة وقوة الاحتياك وحيث ان هناك بعض التمارين افضل من الاخرى فنحن اخترنا لك مجموعة من احسن التمارين التي تجدد من حيوية عضلات الجزء الاوسط من الجسم وممارستك لهذه التمارين لن يحسن من مظهرك ويعطيك الاحساس بالصحة فقط ولكن يزيل ايضا من الآلام والأوجاع العضلية والاهم من ذلك من وجهة نظرنا انها تجعلك شريكا جنسيا اكثر كفاءة .

#### تعليمات عامة :

ما لم ينص عكس ذلك فان كل التمارين الموصوفة في هذا الجزء تتم في مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما وفي المرات التالية للتمارين يجب ان تزيد تدريجيا من عدد التكرارات مع ازدياد قوة عضلاتك .

#### ١/٦ تمارين ثنى الجزع :

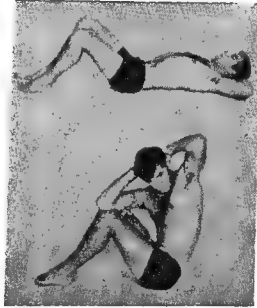
كل التمارين في هذه المجموعة تشمل عضلات ثنى الجزع خاصة عضلات البطن كما تشمل أيضا ثنى الجسم عند الوسط . بعض التمارين ستكون الأرجل فيها ثابتة والجزع يتحرك وفي بعض التمارين الأخرى سيكون الجزع ثابتا والأرجل متحركة وان كان ميل العضلات متشابه في كل من الحالتين .



٢/٩ لف الجسم أثناء الرقود على الظهر :

ارقد مستقيماً على ظهرك — الأرجل مضبوطة ومفرودة والأيدي ممتدة على الاقخاذ — ارفع رأسك اجعل ذقنك قريبة من صدرك وبيبطه ارفع جسمك لأعلى . وفي نفس الوقت قم بدفع كفيك لأسفل في اتجاه الركبتين ارفع جسمك لأعلى ما تستطيع ثم ارجع الى وضعك الاول وارقد على ظهرك ببطء كرر التمرين حسب التعليمات السابقة .





٢/٩ الرقود على الظهر ثم الالتفاف في وضع الجلوس :

ارقد على ظهرك اشبك يديك خلف الراس ثبت قدميك تحت شيء يمنع ارتفاعها عن الارض اجلس ثم انثنى بقوة الى اليسار محاولا لمس الركبة اليسرى بكوع الذراع الايمن - ارقد على الظهر مرة أخرى ثم اجلس انثنى بقوة ناحية اليمين محاولا لمس الركبة اليمنى بكوع الذراع الايسر .

كرر التمرين بالتبادل من ناحية الى أخرى .

( ثنى الجذع )



#### ٩/ ضم الركبتين على الصدر اثناء الجلوس :

اجلس على الارض والارجل ممتدة للامام معا ضع اليدين بجوار الارداف  
حرك القدمين ناحية الارداف والركبتين ناحية الصدر وعندما تصل الركبتين  
للصدر شبك الذراعين حول الركبتين وضمهما بشدة للصدر عد بالايدي  
لوضع الاول وامرد الارجل للامام مرة اخرى كرر .

**تنويس :** يمكن ان تقوم بالتمرين مستخدما قدما واحدة في كل مرة  
وهو بهذه الطريقة اسهل ويمكن ان يستخدم بواسطة الذين يملكون عضلات  
بطن ضعيفة جدا قبل ان يبدأ باستخدام الرجلين معا .



#### ٩/ الرقود على الظهر وضم الركبتين للصدر :

ارقد مستلقيا على ظهرك والارجل ممتدة معا واليدين بجوار الجسم  
اثن الركبتين لأعلى معا ثم لفهما بالذراعين عند وصولهم مستوى الصدر  
ثم اشدد عليهما بقوة الى الصدر انزل بالايدي مرة أخرى مع فرد الارجل  
للأمام ولأعلى ثم انزل بهما ببطء الى الأرض مرة أخرى كرر .

تنويه : يمكن ان ينفذ هذا التمرين برجل واحدة في كل مرة للنيس  
لهم عضلات بطن ضعيفة حيث سيكون أكثر سهولة ومع ازدياد عضلات  
البطن قوة يمكن استعمال الرجلين معا في نفس الوقت .

(ثنى الجزع )



١/ الجلوس على شكل ٧ مع شد الركبتين الى الصدر وشد الساقين :

اجلس على الارض والارجل ممددة للامام والايدي على الارض خلف  
الارداف مل بالجزع للخلف حتى يصنع زاوية ٤٥° مع الارض اثن ركبتك ثم  
حرك الكعبين ناحية الارداف ثم ارفع القدمين من على الارض وضم ركبتك الى  
الصدر ثم افرد الارجل لأعلى وللأمام حتى يكونوا شكل ٧ مع الجزع احتفظ  
بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة ثم اخفض من ارجلك المتصلة للارض ببطء  
بقدر ما تستطيع استمر حتى تحس بالإجهاد حيث تتوقف لراحة قصيرة  
تستأنف بعدها مجموعة أخرى .



#### ٩/٧ الاستلقاء على الظهر مع رفع الأرجل :

استلق على ظهرك والأرجل مفردتين والأيدي بجوار الجسم عنى الأرض . اضغط بأرجلك في وضع مشدود ( متصلب ) ثم ارفعهما لأعلى من على الأرض حتى تكون الأصابع فوق الوجه اخفض الأرجل المشدودة الى الأرض مرة أخرى . كرر .

**تنويع :** بدلا من توقف حركة الأرجل لأعلى عند وصول الأصابع فوق الرأس استمر في حركة الأرجل حتى تلامس الأصابع الأرض خلف الرأس في هذه الحالة يجب ان يلتف الجسم للخلف حول نفسه وان تكون الأرجل مفردة ومتباعدة .

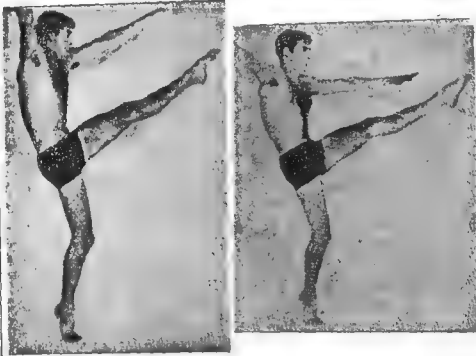
( شئ الجزع )



#### ١/ الوقوف مع الجذب المتبادل للركبتين :

قف معتدلاً مع ضم القدمين معا والذراعين بجانب الجسم اثن الركبة اليمنى وارفعها ناحية الصدر ثم لف الازرع حولها عندما ترتفع قريباً من مستواه ثم ضمها بقوة للصدر .

اخفض الرجل اليمنى مرة اخرى للارض كرر نفس العمل مع الركبة اليسرى استمر في التمرين مع التبادل بين الركبة اليمنى واليسرى .



٩/ الوقوف مع القذف المتبادل للرجل اماما عاليا :

قف معتدلا والقدمين معا والازرع مفرودة في مستوى الكتفين على الجانبين اتزف بالرجل اليمنى للاملم ولأعلى الى اقصى ما تستطيع ثم اخفضها الى الارض • وكرر مع الرجل اليسرى استقر في التمرين مع التبادل بين اليمين واليسار احتفظ بالرجل مستقيمة الى اقصى ما تستطيع .

( قفى الجزوع )



١٠/٩ الرقود على الظهر والتهوؤ على شكل ٧ :

ارقد على الظهر مع وضع الذراعين ممدودين خلف الرأس على استقامتها والارجل معا وممددين للامام اثن الجسم عند الوسط رافعا كل من الجزع والارجل عن الارض في نفس الوقت حاول لمس الاصابع ( اصابع القدمين ) بالايدي وذلك في نهاية رفع الجزع والارجل ويحتاج هذا الى قوة الجزء الاوسط من الجسم وايضا الى التوازن للقيام بالتمارين بطريقة صحيحة بمجرد لمس الايدي لاصابع القدمين عد بالارجل والجزع الى الارض مرة اخرى ثم كرر .

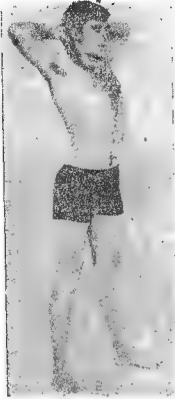




١١/٩ رقاد على الظهر مع تبادل رفع وخفض الأرجل بقوة :

ارقد على الظهر والأرجل ممدودة معا للامام اضغط بالأيدي على الأرض بشدة بجوار الأرداف ارفع الأرجل المتصلة ( المشدودة ) حوالي ٢٠ سم عن الأرض احتفظ بهما في الوضع هذا ثم حرك الأرجل لأعلى ولأسفل حركة ارتعاشية ( مثل رفرفة الأجنحة ) استمر أطول مدة ممكنة ثم أنزل بالأرجل على الأرض مرة أخرى يعتبر هذا تمرين صعبا ويحتاج الى قوة لعضلات الجزء الأوسط من الجسم وفي بادئ الأمر ستجد صعوبة حتى في رفع القدمين ولكن مع الممارسة ستجده أسهل وأسهل .

( ثنى الجزع )



### تمارين فرد الجزء :

كل التمارين في هذه المجموعة تشمل في حركاتها عضلات الجزء الاسفل من الظهر كما تشمل على فرد الظهر من وضع الانحناء أو التقوس في بعض التمارين ستكون الارجل ثابتة والجزء متحرك وفي البعض الآخر سيكون الجزء ثابت والارجل متحركة ولكن العمل العضلى متشابه في كلتا الحالتين .

### ١/ الوقوف معتدلا مع ثنى الجزء اماما اسفل :

ثني معتدلا والارجل متباعدة والايدي متشابكة خلف الرأس ونحن للامام عند الوسط الى اقصى مسافة ممكنة ثم ارفع الجزء ونحن قليلا للخلف . كرر . احتفظ بالركبتين مستقيمتين حاول ان تنحني لمسافة اطول في كل مرة من التمرين .

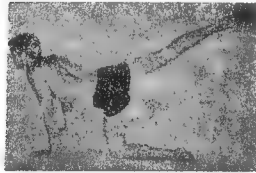


#### ٢/١ الوقوف معتدلا مع دوران الجزع :

قف معتدلا والارجل متباعدة والايدي في الوسط انحن للامام عند الوسط  
ثم حرك الجزع حركة دائرية لليمين ثم للخلف ثم حركه دائرية لليسار ثم  
للأمام ثم حركة دائرية لليمين مرة أخرى استمر في حركة الجزع الدائرية في  
اتجاه عقارب الساعة ثم كرر التمرين في اتجاه عكس عقارب الساعة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات في اتجاه أخذ راحة قصيرة ثم  
قم بعمل مجموعة أخرى من ٥ تكرارات في الاتجاه الآخر .

( فرد الجزع )



٩/ الارتكاز على الركبة مع رفع الرجل الأخرى ( حثوا افعى ) :

ارتكز على اليدين والركبتين افرد الرجل اليمنى للخلف مع لمس الأرض  
باطراف أصابع القدم ثم ارفع الرجل لاعلى الى اقصى ما تستطيع ثم اخفضها  
الى الأرض مرة أخرى محتفظا بها دائما مستقيمة . كرر .

قم بنفس التمرين مع الرجل اليسرى .

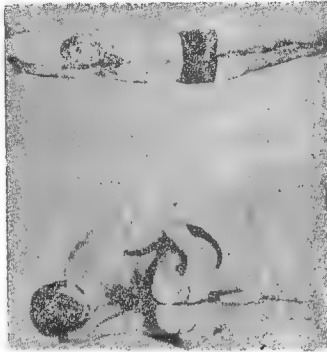


#### ٩/ الرقود على البطن مع رفع الأرجل :

ارقد مستلقيا على البطن والأرجل مفرودة معا والذراعان ممدودان  
للامام بعد الرأس ارفع الرجل اليمنى لاعلى الى اقصى ما تستطيع ثم  
اخفضهما الى الأرض مرة اخرى .

ثم بنفس التمرين مع الرجل اليسرى كرر التمرين بالتبادل بين الرجل  
اليمنى واليسرى .

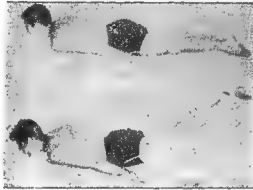
( فرد الجزع )



٩/ التكور لأعلى وتقويس الظهر في وضع الرقود على الجنب :

ارقد على جنبك الايمن على الارض كور جسمك للداخل مع مسك  
تصبتي الرجلين باليدين ثم افرد جسمك للخارج حتى يتقوس ظهرك مع مراعاة  
ان تكون الاذرع ممددة خلف الرأس .

كور الجسم للداخل مرة اخرى . كرر . ثم بعمل التمرين بالكامل واثنت  
مستلقيا على الجانب الايسر .



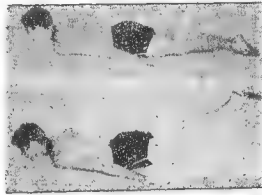
#### ١/٩ الرقود على البطن مع رفع الجزع :

ارتد على البطن والنقن ملامس الارض ارفع الرأس والكتفين لأعلى الى اقصى ما تستطيع بتقويس الظهر وذلك برفع الجزع والأرجل معا ثم اخفض الجزع والأرجل الى الارض مرة أخرى كرر .

#### ملحوظة :

يمكن ان ينفذ هذا التمرين بطريقة أكثر صعوبة وذلك بتشبيك الايدي خلف الرأس . كما يكون أكثر سهولة بوضع بعض الأشياء الصلبة تحت الركبة .

( فرد الجزع )

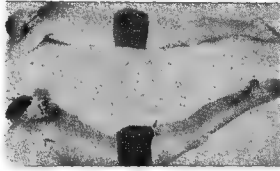


٧/٩ الرقود على البطن مع رفع الرجلين :

ارقد على البطن والوجه في مواجهة الارض والذراعين على الجانبين  
والايدى مثنويتين على الارض . قوس ظهرك بقوة . ثم ارفع الرجلين الى  
اقصى ما تستطيع .

اخفض الارجل مرة اخرى للارض كرر .





٩/ تقويس الجسم لأعلى :

ارقد على البطن والوجه في مواجهة الأرض والارجل مستقيمة ومفرودة  
مما والايدي مشبوكة خلف الرأس قوس الظهر بقوة وارفع الرجل والرأس  
والاكتاف الى أعلى الى أقصى ما تستطيع . كرر .

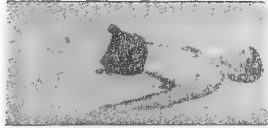


٩/ تقويس الجسم لأسفل :

ارقد على الظهر والارجل مستقيمة ومتجاورة والذراعان بجوار الجسم  
والكتان على الأرض اضغط بالذراعين على الأرض ثم قوس ظهرك بقوة الى  
أقصى ما تستطيع بدفع المعدة والبطن لأعلى في الهواء اخفض ظهرك مرة  
ثانية للأرض .

كرر محاولا زيادة تقويس الظهر في كل مرة .

( فرد الجزء )



#### ١٠/٩ تقويس الجسم اثناء النوم على الظهر وثني الركبتين :

ارقد على ظهرك من ثني الركبتين والقدمين على الارض والذراعان بجوار الجسم مع الكفين على الارض اضغط لأسفل على الذراعين والقدمين وارفع البطن والمعدة لأعلى الى اقصى ما تستطيع مقوسا الظهر بقوة ثم اخفض المعدة مرة اخرى الى الارض .

كرر محلولاً زيادة التقويس في كل مرة .



١١/٩ الرفس بالرجل اثناء الميل اماما والارتكز على كرسى :

تقف مستقيما على بعد حوالى ٣٠ سم من كرسى اتحن للامام واسند  
يديك على الكرسى افرد جسيك الآن واثناء احتفاظك بالرجل اليمنى مشدودة  
( متصلة ) حركها للخلف ولأعلى بقوة الى اقصى ما تستطيع . كرر نفس  
الشيء بالرجل اليسرى . كرر التمرين بتبادل حركة الرجل اليمنى واليسرى  
محاولا في كل مرة زيادة حركة الارجل لأعلى وللخلف .

( فرد الجزع )

### تمارين خاصة لأعطاء كفاءة جنسية عالية

على الرغم من انه قد اعطيت ارشادات تفصيلية في هذا الكتاب لتحويل اى تمرين حركى الى تهرين سلكن الا ان هذا الفصل يحتوى على مجموعة خاصة من التمارين السلكة المتعلقة بالجنس والتي لها اغراض محددة .

وفى الواقع فان معظم الناس كسالى من حيث التمارين الرياضية وكثير منهم ما يبدعون هذه التمارين المتخصصة العالية المستوى مثل المنزل المشتعل — ولكن قليلا منهم من يستمر فى برنامج التمارين الغير محددة

ومن حسن الحظ انه عند قبلك بعمل البرنامج الموضح فى هذا الكتاب ومع اتباعك تنشيط عضلاتك الخاصة بالجنس فماتك تستطيع ان تحافظ على حيوية تلك العضلات بتقليل من التمارين الاضافية .

وقد نصحنا فى اول هذا الكتاب بالقيام بالتمارين خمسة عشر دقيقة فى كل مرة وتكرر ثلاث مرات اسبوعيا وقد تشعر ببعض الشد خلال اول اسبوعين نتيجة للمجهود الجديد على عضلاتك ولكن مع الاسبوع الثالث تبدأ عضلاتك فى التكيف ومع نهاية الاسابيع الستة يجب ان تكون هناك نتائج ملحوظة ومع انه سيكون هناك تحصن مستمر مع استمرار التمارين ولكن هذا التحين والتقدم سيقبل تدريجيا كلما قاربت الوصول الى اقصى ايكانياتك من القوة والرونة والتحمل والتكيف العصبى العضلى .

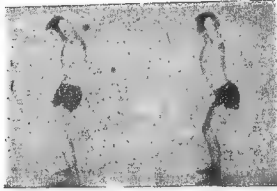
ومع نهاية الشهور الثلاثة الاولى سيكون هناك اضافات قليلة جدا ولكن اذا اوقفت التمارين نهائيا فستفقد عضلاتك كل شىء اكتسبته وان كنت تستطيع ان تحافظ على ما اكتسبته خلال برنامج تمارين مسلكن ( غير مصحوب بحركة ) والذي يشتمل على انقباض العضلات لمدة ٢/١ دقيقة بمعدل مرة كل اسبوعين . وهذا ممكن حيث ان الانقباضات السلكة يمكن ان تعطى اقصى فائدة لها لو احتفظت بها ١٠ عدات او ٦ ثوان .

والتمارين الموصوفة فى هذا الجزء صممت لتصل الى كل مجموعة عضلات اشتملت عليها التمارين الحركية الموضحة فى هذا الكتاب ولهذا فان اتباعك لهذا البرنامج من التمارين السلكة الخلسة بالجنس سيمكك من

ان تحافظ على ما اكتسبته خلال ثلاث شهور من المجهود والتركيز وافضل من هذا انك لا تحتاج لكثر من ان تقوم بكل تمرين مرة واحدة كل اسبوعين لمدة ستة ثوان او عشر عدات .

ومن المهم الا تتكسل عن اداء هذه التمارين والتي تتكرر كل اسبوعين والا بدأ بعض التدهور في العضلات حيث انه من السهل ان تحافظ على حيوية العضلات من ان تدميها مرة اخرى .

والتمارين التالية قد اخترت خصيصا لخدم الأغراض السابقة وهي كافية لتحقيق الأغراض المرجوة من هذا الكتاب ومع هذا فلو اردت بعض الزيادة من هذه التمارين الساكنة الخاصة بالجنس فيجب ان تختارهم من التمارين المذكورة في الفصول السابقة وان تقوم بأدائها بنفس الطريقة المشروحة هنا وفي كل الحالات فان كل تمرين يتم تنفيذه مرة واحدة في كل جلسة تمارين ولدة عشر عدات او ستة ثوان .



١٠/ ( أ ) الوقوف معتدلا مع دفع الحوض للأمام وللأعلى

قف معتدلا والاتدام متباعدة قليلا والايدي متشابكة خلف الرأس ،  
أشدد ( أشفط ) المعدة والبطن ثم ارفع منطقة اعضاءك الجنسية للأمام  
وللأعلى الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/ ( ب ) الوقوف معتدلا مع دفع الحوض للخلف وللأسفل :

قف معتدلا والاتدام متباعدة قليلا والايدي متشابكة خلف الرأس ،  
ارفع الاردااف للأعلى وادفع منطقة اعضاءك الجنسية للأسفل وللخلف الى  
اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .



٢/١٠ ( أ ) دفع الحوض للامام ولأعلى في وضع نصف القرفصاء :

قف معتدلاً والأتدام متباعدة خذ وضع نصف القرفصاء والأيدي متشابكة خلف الرأس ، ادفع منطقة أعضائك الجنسية للامام ولأعلى الى أقصى ما تستطيع احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ست ثواني ثم ارتخ .

٢/١٠ ( ب ) دفع الحوض للخلف ولأسفل في وضع نصف القرفصاء :

قف معتدلاً والأتدام متباعدة ، خذ وضع نصف القرفصاء والأيدي متشابكة خلف الرأس ، ادفع منطقة أعضائك الجنسية للخلف ولأسفل الى أقصى ما تستطيع احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ست ثواني ثم ارتخ .

( تمارين خاصة )

٢/١٠ ( أ ) دفع الحوض للامام ولأعلى أثناء الجلوس ( الطويل ) :

اجلس على الأرض  
والأرجل مفرودة ومتباعدة  
قليلا والأيدي مستندة على  
الأرض خلف المقعدة .  
ادفع منطقة أعضائك  
الجنسية لأعلى وللإمام إلى  
أقصى ما تستطيع .  
احتفظ بهذا الوضع لمدة  
عشر عدات أو ستة ثوان  
ثم ارتخ .



٢/١٠ ( ب ) دفع الحوض للخلف ولأسفل أثناء الجلوس ( الطويل ) :

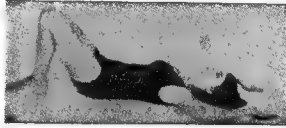
اجلس على الأرض والأرجل مفرودة ومتباعدة قليلا والأيدي مستندة  
على الأرض خلف المقعدة .  
ادفع منطقة أعضائك  
الجنسية للخلف ولأسفل  
إلى أقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة  
عشر عدات أو ست ثوان  
ثم ارتخ .



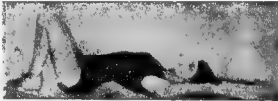
١٠/٤ ( أ ) دفع الحوض للأمام ولأعلى أثناء الرقود على الظهر مع ثني الركبتين :

ارتقد على الظهر  
والركبتين مثنيتين والاقدام  
متباعدة قليلا ادفع منطقة  
اعضاءك الجنسية لأعلى  
وللأمام الى أقصى  
ما تستطيع .  
احتفظ بهذا الوضع عشر  
عداات أو ستة ثوان ثم  
ارتخ .



١٠/٤ ( ب ) دفع الحوض للخلف ولأسفل أثناء الرقود على الظهر مع ثني الركبتين :

ارتقد على الظهر والركبتين  
والاقدام متباعدة قليلا ادفع  
منطقة أعضاءك الجنسية  
للخلف ولأسفل الى أقصى  
ما تستطيع — احتفظ بهذا  
الوضع ستة ثوان أو عشر  
عداات ثم ارتخ .



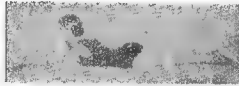
١٠/ ( أ ) دفع الحوض للأمام ولأعلى أثناء الرقود على البطن والارتكاز على الساعدين :



ارقد على البطن والارجل متباعدة قليلا . اثن الكوعين وضـع الساعدين والكتين على الارض تحت الصدر ارفع الجزء الاعلى من جسمك حتى لا يلامس الصدر الارض ، ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للأمام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/ ( ب ) دفع الحوض للخلف ولأسفل أثناء الرقود على البطن والارتكاز على الساعدين :



ارقد على البطن والارجل مفرودة ومتباعدة قليلا ، اثن الكوعين وضـع الساعدين والكتين على الارض تحت الصدر . ارفع الجزء الاعلى من جسمك حتى لا يلامس الصدر الارض ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للخلف ولأسفل الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١ ( أ ) دفع الحوض للامام ولأعلى أثناء الارتكاز للامام على الركبتين واليدين :

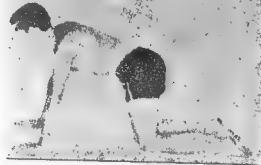
ارتكز على اليدين  
والركبتين على الأرض مع  
جمل الركبتين متباعدتين  
قليلا . ادفع منطقة  
اعضائك الجنسية للامام  
ولأعلى الى أقصى ما  
تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة  
عشر عدات أو ستة ثوان  
ثم ارتخ .



١٠/٢ ( ب ) دفع الحوض للخلف  
ولأسفل أثناء الارتكاز للامام على  
الركبتين واليدين :

ارتكز على اليدين  
والركبتين على الأرض مع  
جمل الركبتين متباعدتين  
قليلا . ادفع منطقة  
اعضائك الجنسية للخلف  
ولأسفل الى أقصى  
ما تستطيع . احتفظ بهذا  
الوضع لمدة ستة ثوان ثم  
ارتخ .



( تمارين خاصة )

٧/١٠ ( أ ) الوقوف معتدلا مع دفع الازداف لليمين واليسار :

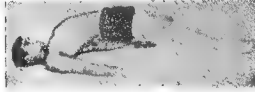
قف معتدلا والاقدام متباعدة . ادفع بقوة الازداف الى اليمين ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ستة ثوان او عشر عدات ثم ارتخ .



٧/١٠ ( ب ) الوقوف معتدلا مع دفع الازداف للييسار واليمين :

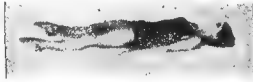
قف معتدلا والاقدام متباعدة ، ثم ادفع الازداف الى اليسار بقوة احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

٨/١ دفع الحوض لأعلى أثناء الرقود على الظهر مع فرد الأرجل :



ارقد على الظهر والأرجل مستقيمة ومتباعدة قليلا والذراعان بجوار الجسم والكتان على الأرض قوس ظهرك الى أقصى ما تستطيع دانعا بمنطقة اعضاءك الجنسية لأعلى الى أقصى ما تستطيع .  
احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

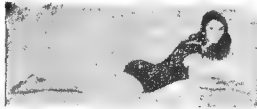
٩/١ عصر الايلتين أثناء الرقود على الظهر :



ارقد مستلقيا على ظهرك والأرجل مستقيمة ومتباعدة قليلا اقبض عضلات الايلتين ( الارداف ) مما بقوة لدرجة العصر . احتفظ لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١ عصر الايلتين في وضع الرقود على البطن مع الارتكاز على الساعدين :

ارقد على البطن ثم اثن الكوعين واسترح بالساعدين على الأرض تحت الصدر ، ارفع الجزء العلوي من الجسم حتى لا يلامس الصدر الأرض

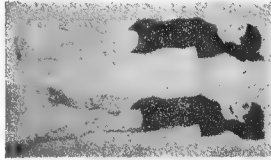


اقبض عضلات الايلتين ( الارداف ) مما لدرجة العصر .  
احتفظ لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

( تمارين خاصة )

### ١١/١٠ دوران الفخذ أثناء النوم على الظهر :

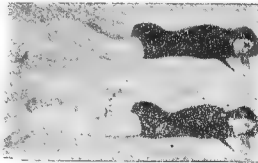
ارتد مستقيا على الظهر والارجل متباعدة والذراعين بجوار الجسم .  
لف الساقين للداخل بحيث تكون الاصابع في اتجاه بعضهم البعض الى اقصى  
ما تستطيع احتفظ بهذا  
الوضع لمدة ستة ثوان ثم  
ارتخ لف الساقين مرة  
اخرى ولكن للخارج بحيث  
تكون الاصابع في اتجاه بعيد  
عن بعضهم البعض الى  
اقصى ما تستطيع .



احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

### ١٢/١٠ لف الفخذين أثناء الرقود على البطن :

ارتد على البطن والوجه ، والذراعان مثنيان تحت الراس والارجل  
متباعدة ثم اتخذ اصابع الارجل كمركز لف الفخذين للداخل مع دفع الكعبين  
للخارج الى اقصى  
ما تستطيع .



احتفظ بهذا الوضع لمدة  
ستة ثوان ثم ارتخ ثم لف  
الساقين مرة اخرى للخارج

حتى يصبح الكعبان متقاربين للداخل الى اقصى ما تستطيع لمدة ستة ثوان  
ثم ارتخ .

١٣/١٠ ضم الفخذين أثناء الجلوس .



اجلس على حافة الكرسي ضع كرة بين الركبتين اضغط عليها بالساقين  
لدرجة العصر محتفظا بأقصى ما تستطيع من الضغط لمدة عشر عدات أو  
سنة ثوان ثم استرخ .

١٤/١٠ ضم الفخذين أثناء الرقود على الظهر :



ارقد مستلقيا على ظهرك ثم اجعل الركبتين مثنيتين قليلا معا واليدين  
تحت الرأس . اقبض عضلات الفخذين معا لدرجة العصر محتفظا بأقصى  
ما تستطيع من الضغط لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

( تمارين خاصة )

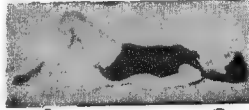
١٥/١٠ ضم الساقين اثناء الرقود على البطن :

ارتد على الوجه والبطن والذراعان ممدودتان امام الجسم والارجل مضمومة معا .  
اقتبس عضلات الارجل معا لدرجة العصر محتفظا باقصى ما تستطيع من ضغط لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .



١٦/١ ( ١ ) انقباض عضلات البطن الساكنة :

ارتد مستلقيا على الظهر والركبتان مثنية والقدمان على الارض اشد ( اشبط ) عضلات البطن الى اقصى ما تستطيع احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .



١٦/١٠ ( ب ) ثم انسرد ارجلك والقف الى جنبك الايسر ثم ( اقتبس ) اشبط ) عضلات البطن الى اقصى ما تستطيع محتفظا باقصى انقباض لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

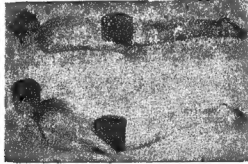


١٧/١٠ التكور لأعلى أثناء الرقود على الظهر :



ارقد على الظهر والأيدي على الأرجل . ارفع رأسك وكتفك من على الأرض مع تحريك الأيدي على الأرجل حتى الركبتين . احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٧/١٠ تقويس الظهر أثناء الرقود على البطن :



ارقد على البطن والأرجل مفرودة بما والأيدي متشابكة خلف الرأس ، ارفع الصدر والأرجل من على الأرض وذلك بتقويس الظهر إلى أقصى ما تستطيع . احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

( تمارين خاصة )





حتى الآن فان الاعداد او التجهيز اليدنى للانسان لانهام واداء عملياته  
 الزواج « الذى خطه الله » بكفاءة قد اهل تهايا في حين ان الكثيرين قد كتبوا  
 عن هذه الامور النفسية .  
 وفي كتابنا هذا ولاول مرة تجد ان متخصصين في علم التشريح وعلم  
 وظائف الاعضاء وعلم التربية البدنية قد شرحوا وافاضوا بلغة بسيطة عن  
 اجوبة الجانب العيسى العسلى لعطبة الزواج .

### هذا الكتاب

يزود ببرنامج واضح وبسيط من القبايرن التى صممت خصيصا لخطبة  
 وتهيئة عضلات الجسم التى تستخدم بصفة خاصة اثناء عملية الزواج لتحقيق  
 المساعدة الزوجية كما ان هذه القبايرن والى اختيرت بطريقة علمية قد  
 صممت ايضا لتقوية العضلات المرهلة ولتقليل الوزن الزائد وكذلك لزيادة  
 اللياقة البدنية وتحسين الصحة بصفة عامة .

وان الله الموفق ، ، ،

رقم الابداع ٨٦/٤٦٦٩

Bibliotheca Alexandrina



0364238



دار صفا  
 نليفون

التمن  
 ٣٠٠ قرش